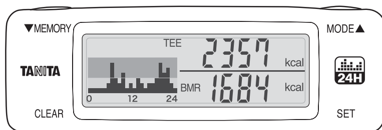
TANITA®
Monitoring Your Health

Daily Activity Monitor
AM-120E

Instruction Manual

Warranty Certificate Included



Eng **Instruction Manual**
Read this Instruction Manual carefully and keep for future reference.

D **Bedienungsanleitung**
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F **Notice d’utilisation**
Veuillez lire avec attention cette Notice d’utilisation et la conserver pour de futures références.

NL **Gebruikershandleiding**
Lees deze gebruikershandleiding aandachtig en bewaar hem voor naslagdoeleinden.

I **Manuale d’istruzione**
Leggere questo manuale d’istruzione attentamente e conservarlo per riferimento futuro.

E **Manual de Instrucciones**
Lea este manual de instrucciones cuidadosamente y guárdelo para una futura referencia.

Ru **Инструкция по эксплуатации**
Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

Contents

Eng

Thank you for purchasing this Tanita Daily Activity Monitor.
Before use, please read through this instruction manual and store this manual in a safe place for future reference.

Safety Notes

This instruction manual contains information on how to use this device correctly.

Warning	Indicates contents "may cause death or serious injury".
Caution	Indicates contents "may cause injury or damage to property".
Prohibited	Indicates contents are "prohibited".
Must Do	Indicates instructions that must be followed.
Request	Indicates contents you should follow to keep your device in the best possible condition.
Note	Supplementary information related to usage inspections of the device.

Warning


Prohibited

Keep this device and batteries out of the reach of small children.
Small children may swallow small objects by mistake.



Do not burn batteries.
Doing so may cause the batteries to explode.

Caution


Must Do

If you are not accustomed to exercising on a regular basis, consult your physician or trainer.
It may be unhealthy to suddenly start exercising or to over-exercise.

If you are currently under medical care for an injury or illness, consult your physician or trainer.
It may be unhealthy to suddenly start exercising or to over-exercise.

Usage, Storage, and Maintenance

Handling the Device


Prohibited

Never attempt to disassemble the device.
Doing so will damage the device.

Do not subject the device to strong impacts or vibrations.
Doing so will damage the device.


Must Do

Never insert the device into a rear trouser pocket.
Doing so may damage the device and injure the wearer.

Do not use in humid places or places where the device may get wet.
Doing so will damage the device.

Do not swing the device around by the strap
The device may hit someone causing an injury.
Doing so will damage the device.

When using the strap to wear the device around your neck, make sure that the strap does not get pulled or caught on anything.
Pulling the strap in such a way may cause injury.

Storage


Must Do

Do not store the device in humid places, or places where the device may get wet.
Doing so will damage the device.

Maintenance

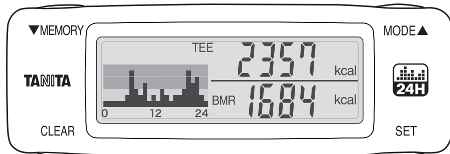

Must Do

Never use alcohol, boiling water, thinner or benzene on the device.
If the device becomes dirty, wipe it clean with a soft cloth.

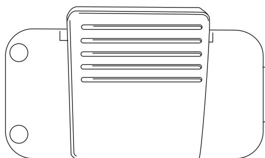
Eng

Parts and Accessories

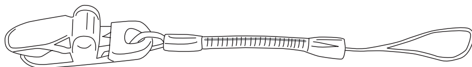
1. Daily Activity Monitor



2. Clip battery cover

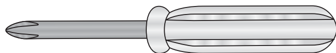


3. Safety strap

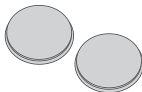


4. Instruction manual (This manual: Warranty certificate included)

5. Screwdriver



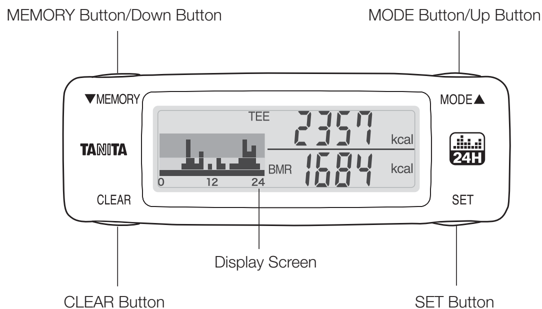
6. Batteries (2xCR2032)



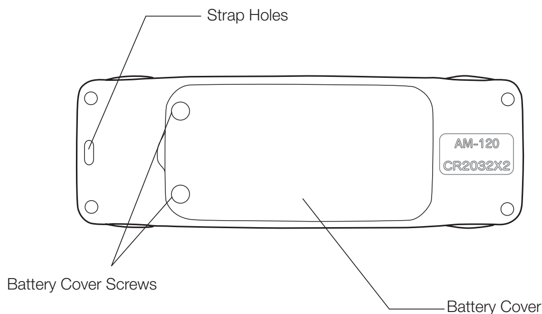
Note: The batteries included are installed in the factory before shipment, and may last less than 9 months.

Names of Parts

Front



Back



Eng

Fitting/Replacing Batteries

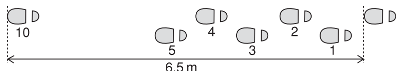
If you are setting your Daily Activity Monitor for the first time, the first step is to insert the batteries. If [battery mark] is displayed on the display screen, promptly replace the batteries with brand-new CR2032 size batteries. Always replace both batteries at the same time.

Note:

- Correct values will not be displayed until the initial settings are made. Be sure to make the initial settings.
- Initial settings are performed in the following order: Time → Age → Sex → Height → Weight → Body fat percentage → Stride length. We recommend finding your weight, body fat percentage and stride length in advance.
- If you do not know your body fat percentage, use the calculated value shown in the display screen. If you want more accurate readings, use a Tanita Body Composition Monitor (sold separately) to measure your body fat percentage.
- The stride length is taken as the distance between the toes on one foot and the toes on the other foot. In order to accurately find your average stride length, walk for 10 steps and then divide the total walked distance by 10.

  E.g. If you walked 6.5 meters in 10 steps,

  6.5/10 (steps) = 0.65 meters = 65 cm



Battery Mark

[battery mark] Flashing	The battery power is low. Replace the old batteries with 2 new CR2032 batteries.
Lo Display	There is no battery power left. The device cannot take measurements. Replace the old batteries with 2 new CR2032 batteries.

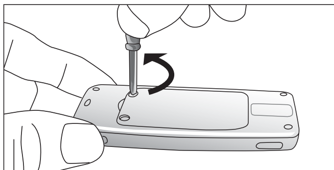
Request:



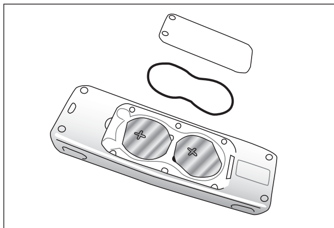
Must Do

- Do not replace the batteries immediately before or after 0:00 am midnight. If you do, the measurement from the day when the batteries were removed will be added to the measurement value of the day when the new batteries were inserted. (Data from the day the batteries were removed will be treated as data from the same day the new batteries were inserted.)
- Measurement values are recorded from 00 minutes of every hour. When the batteries are replaced, the measurement data from 00 minutes to the time the batteries are replaced is erased.
- When the batteries are removed, the time returns to [0:00]. Reset the time again → P. 11. However, all individual settings and measurements other than the time settings are not erased.

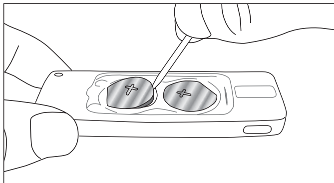
Note:
The batteries included are installed in the factory before shipment, and may therefore run down before 9 months.



1) **Use the included screwdriver or a commercially available small screwdriver to loosen the 2 screws in the battery cover on the back of the device.**



2) **Remove the battery cover.**
When removing the battery cover, the inner ring may also come out of the groove in the device body. Make sure you do not lose this ring.



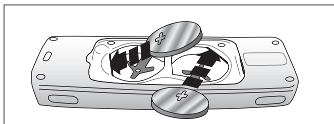
3) **Insert a strong, thin stick into the hole and remove the batteries**
Note: Do not use metallic tweezers or a screwdriver etc.

Note: When replacing the batteries, always remove both batteries at the same time, and replace both with brand new batteries.

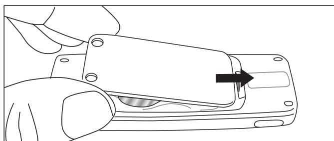
Continued on next page

Eng

Fitting/Replacing Batteries



4) Make sure the ⊕ (positive) electrode is facing upwards, and insert the edge of the batteries in the direction of the arrows shown.



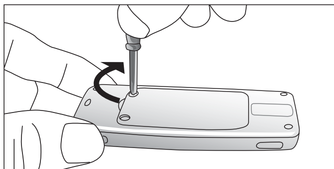
5) Insert the battery cover in the direction of the arrow.

Request:



Must Do

Check to make sure that the inner ring is inserted correctly into the groove.
If the inner ring does not sit properly in the groove, it may be inserted upside down.
Make sure that the protruding section of the inner ring and groove of the body are lined up correctly both horizontally and vertically, and insert the inner ring.



6) Tighten the battery cover screws firmly

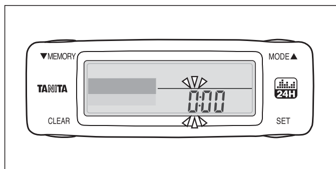
The time display will flash [0:00]. Set the time display to the correct time. For details see "Setting the Time" on P. 11.

Initial Settings/Changing Settings

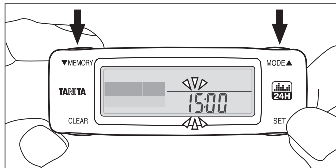
- If you do not input the initial settings, correct measurements cannot be displayed.
- To change the setting details, press and hold the [setting] button for about 2 seconds while today's measurement values are displayed in the display screen.
- From the second time onwards, the information that you set previously is displayed.

Setting the Time

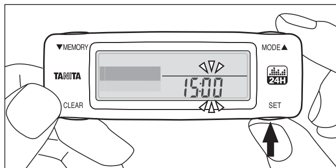
E.g. Setting to 3pm. Note: The clock uses the 24-hour display.



1) When batteries are inserted, the [hour] value flashes.
If you do not press any buttons within 1 minute, the display changes to [Today's measurements]. To continue with the settings, press and hold the SET button for about 2 seconds.



2) Press the ▼ MEMORY button/▲ MODE button to set the clock.
Press and hold to advance the setting rapidly.

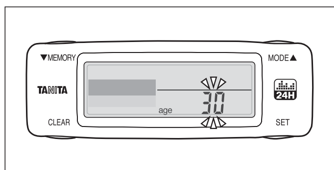


3) Press the SET button to finalize the setting.
Next, the [minute] digit flashes. Set the minutes in the same way as for the hour digit.
Note:To accurately set the time, when the minute digit is flashing press the SET button in time with the time signal.

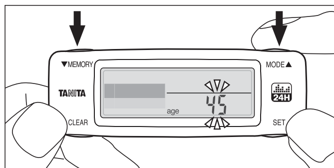
Continued on next page

Setting Your Age

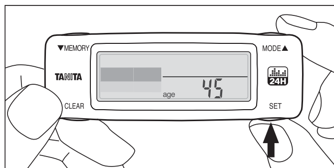
E.g. When setting the device to 45 years old, female, 158 cm height, 50 kg bodyweight, 25.5% body fat percentage, and 55 cm stride length.



1) After setting the [Time], the [Age] display flashes.



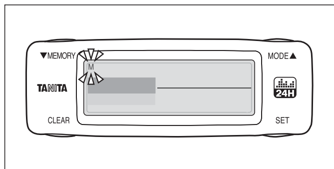
2) Press the ▼ MEMORY button/▲ MODE button to set the [Age].
Press and hold to advance the settings rapidly.
(The age setting range is 6–99 years old.)



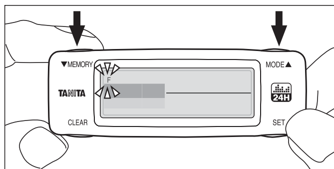
3) Press the SET button to finalize the setting.

Continued on next page

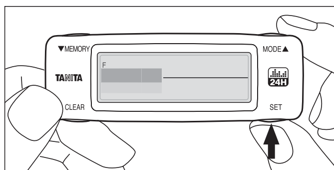
Setting Male/Female



1) **After setting the [Age], the [Sex] display flashes.**



2) **Press the ▼ MEMORY button/▲ MODE button to select either Male (M) or Female (F).**

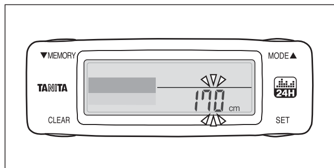


3) **Press the SET button to finalize the setting.**

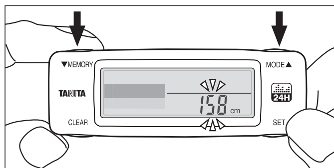
Continued on next page

Setting Your Height

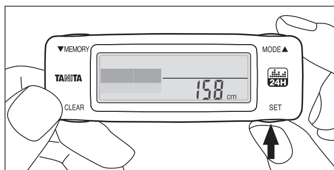
Note: cm only



1) After setting Male/Female, the [Height] display flashes.



2) Press the ▼ MEMORY button/▲ MODE button to set your [Height].
Press and hold to advance the settings rapidly.
(The setting range is 90 cm–220 cm).

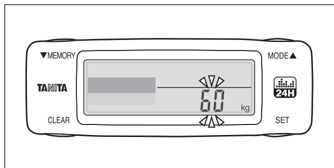


3) Press the SET button to finalize the setting.

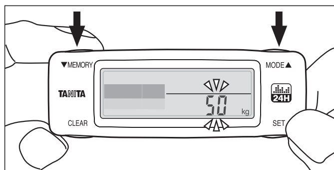
Continued on next page

Setting Your Weight

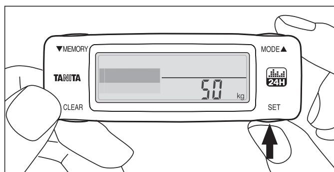
Note: kg only



1) **After setting the [Height], the [Weight] display flashes.**



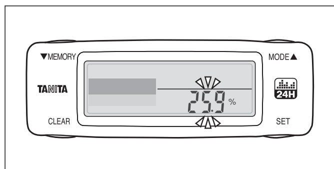
2) **Press the ▼ MEMORY button/▲ MODE button to set your [Weight].**
   Press and hold to advance the settings rapidly.
   (The setting range is 20 kg–150kg)



3) **Press the SET button to finalize the setting.**

Continued on next page

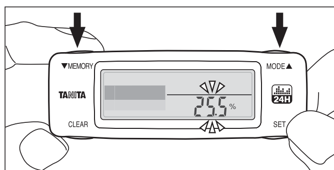
Setting Your Body Fat Percentage



1) After setting the [Weight], the [Body fat percentage] display flashes.

Note: If you do not know your body fat percentage, just press the SET button. An estimation will be automatically input according to your height and weight (BMI).

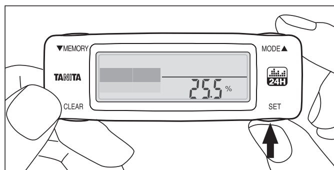
Note: If you are performing this setting for the second or subsequent times, the previous setting value is displayed.



2) Press the ▼ MEMORY button/▲ MODE button to set your [Body fat percentage].

Press and hold to advance the settings rapidly.
(The setting range is 5%–75%.)

Recommendation: We recommend using a Tanita Body Composition Monitor to measure your body fat percentage accurately. Visit www.tanita.eu for more details.

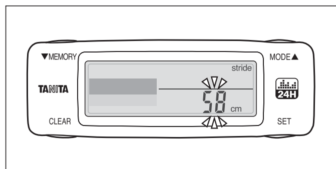


3) Press the SET button to finalize the setting.

If you do not know your body fat percentage, just press the SET button. BMR will be automatically estimated according to your height and weight.

Continued on next page

Setting Your Stride Length



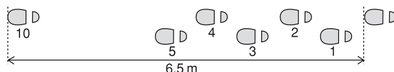
1) After setting your [Body Fat Percentage], the [Stride Length] display flashes.

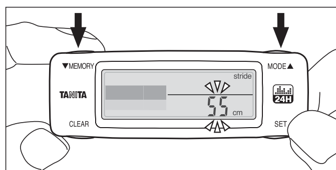
Note: The stride length shown in the display is a value calculated from your height. If you are performing this setting for the second or subsequent times, the previous setting value is displayed.

Note: The stride length is taken as the distance between the toes on one foot and the toes on the other foot. In order to accurately find your average stride length, walk for 10 steps and then divide the total walked distance by 10.

E.g. If you walked 6.5 meters in 10 steps,

6.5/10 (steps) = 0.65 meters = 65 cm

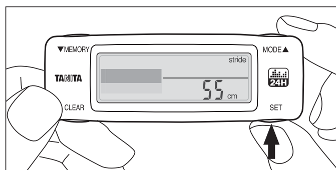




2) Press the ▼ MEMORY button/▲ MODE button to set your [stride length].

Press and hold to advance the setting rapidly.

(Setting range is 20 cm–150 cm)

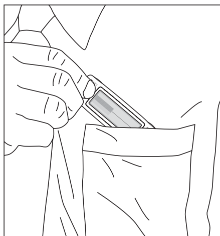


3) Press the SET button to finalize the setting.

After setting your [Stride Length], [Today's Measurement] is displayed. This completes the initial settings.

This completes the initial settings.

Wearing the Personal Activity Monitor

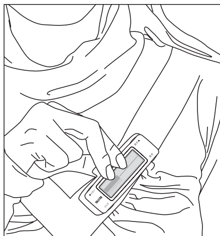


In a pocket

We recommend using the safety strap and attaching the clip to the edge of the pocket.

Caution

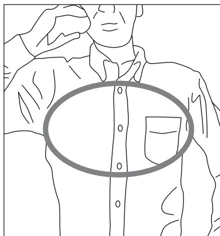
Do not place the device into the back pocket of trousers. Doing so may damage the device and cause injury to the wearer.



Wearing with the clip battery cover

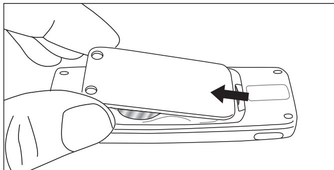
We recommend using the safety strap and attaching the clip to the edge of your clothing.

Note:

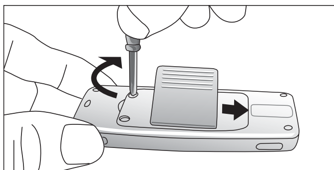


In order to accurately measure your physical activity based on upper body movement, we recommend wearing the device near your chest. For example, in a shirt-pocket etc.

Using the Clip Battery Cover

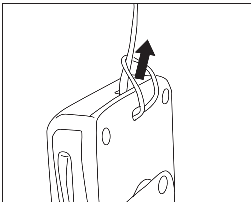


1) **Remove the battery cover.**
   Loosen the 2 screws, and remove the battery cover. See P. 9.



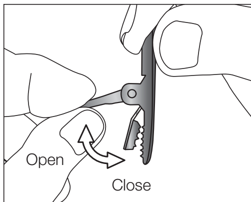
2) **Attach the battery cover with clip.**
   Insert in the direction shown by the arrow, and securely tighten the 2 screws.
   Note: Make sure that the inner ring is installed securely in the groove.

Using the Safety Strap



Attaching the strap

Note: Do not pull the strap sharply. Doing so may cause the strap to stretch or break.



Opening/Closing the clip

Note: Do not pull the strap sharply when the clip is closed. Doing so may damage the fabric that the clip is attached to.

Measuring your Total Energy Expenditure (calories burned)

You are now ready to start using your Personal Activity Monitor!
You can measure your total energy expenditure for a full day simply by wearing this device. Unlike pedometers, the daily activity monitor measures the energy expenditure you consume during normal daily physical activity in addition to the number of steps.

Measuring the number of steps, walking distance, and walking time

Tips on getting the most accurate readings

If you move consistently for more than 7 seconds, the device senses you have started walking, and displays the measurement value up to that point. If the movement stops once, and is not followed by more than 7 seconds of consistent Movement, the additional movement is not added.

Note: Information other than the number of steps, walking distance and walking time are continually measured.

Note: Even if this device does not detect movement, the total energy expenditure value increases. Even when resting without any physical exercise, the energy consumed by our bodies while resting has been incorporated into the device programming.

Note: This device is equipped with an energy saving mode. If it does not detect movement for approximately 5 minutes, the display will become blank. Information is displayed again when movement is detected, or when one of the buttons is pressed.

Using the Daily Activity Monitor Correctly

In the following cases, total energy expenditure may not be measured correctly. However, this will not interfere with the total energy expenditure it does not continue for a long time.

- **When riding in a vehicle**
  - When riding in a car, bus, or on a motorbike
  - When riding a bicycle

- **Activities involving vertical movements**
  - Climbing up or down stairs
  - Climbing up or down steep slopes

- **Sports other than walking**
  - Jogging or jumping exercise, playing sports
  - (A reference value for total energy expenditure can be measured)

- **When this device is subjected to irregular movements**
  - If this device is shaken around inside a pocket etc.
  - If the area where this device is worn moves irregularly

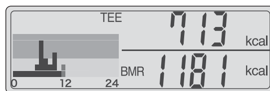
In the following situations, the number of steps, walking distance and walking time may not be measured correctly.

- **When walking irregularly**
  - When sliding your feet to walk (on snowy/icy surfaces etc.)
  - When walking in shoes such as sandals or slippers.
  - When walking through crowded areas such as busy city centre streets

- **Sports other than walking**
  - Jogging or jumping exercise, playing sports
    (Measurement can be made, but should be taken as a reference value)

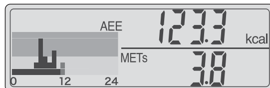
Viewing the Measurement Results

Pressing the MODE button changes the display to show different information.



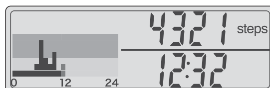


Total energy expenditure/Basal Metabolic Rate → P. 23



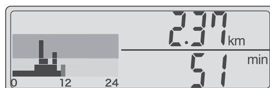


Activity-related energy expenditure/METs → P. 24

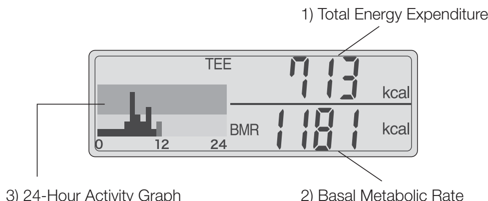




Number of steps/Time → P. 25



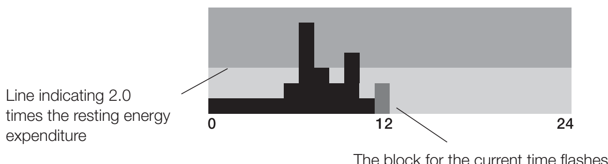
Distance walked/Walking time → P. 25



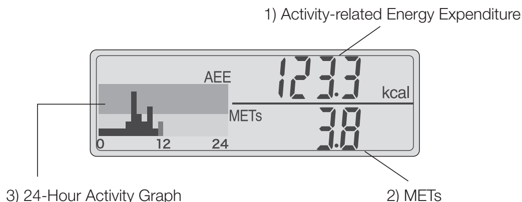
1) Total Energy Expenditure (TEE)
Shows the accumulated total of burned calories for the day from midnight until the present time. (The maximum display for 1 day is 99999 calories. The display stops changing if this value is exceeded.)

2) Basal Metabolic Rate (BMR)
The minimum number of calories your body burns for vital bodily functions such as respiration and heart rate when at rest. This value is calculated based on the personal information you set. This value will not change unless you change the settings.

3) 24-Hour Activity Graph
Shows the amount of activity for the day from midnight until the present time as a graph. The amount of activity is shown in hour blocks for every hour on a scale of 7. Each scale is based on the Basal Metabolic Rate for one hour, and shows the amount of activity as a multiple of this base value.
7th scale mark..... More than 3.5 times the resting energy expenditure
6th scale mark..... More than 3.0 times, less than 3.5 times the resting energy expenditure
5th scale mark..... More than 2.5 times, less than 3.0 times the resting energy expenditure
4th scale mark..... More than 2.0 times, less than 2.5 times the resting energy expenditure
3rd scale mark..... More than 1.5 times, less than 2.0 times the resting energy expenditure
2nd scale mark.... More than 1.1 times, less than 1.5 times theresting energy expenditure
1st scale mark..... Less than 1.1 times the resting energy expenditure (almost entirely resting)



Activity-related Energy Expenditure/METs

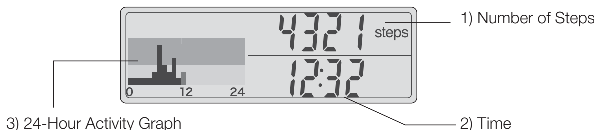


1) Activity-related Energy Expenditure (AEE)
Shows the total number of calories burned through the physical activity for the day between midnight and the current time. Physical activity means all activities that burn more calories that when seated (when resting).

2) METs
This unit is used to show the intensity of physical activity. 1 MET is taken as the intensity of physical activity in the seated, relaxed state; other activities are measured as a multiple of this value. Regular walking is measured as approximately 3 METS. This means that walking is approximately 3 times more intense than sitting down.
* This value is calculated from the intensity of physical activity for the previous 1 minute.

3) 24-Hour Activity Graph
Shows the amount of activity for the day from midnight until the present time as a graph. (See P. 23 for details)

Number of Steps/Time

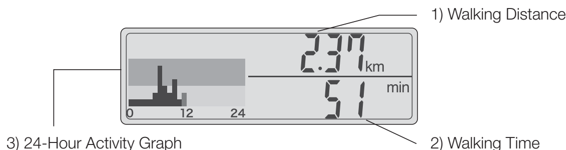


1) Number of Steps
Shows the number of steps walked. (The maximum display for 1 day is 99999 steps. The display stops changing if this value is exceeded.)

2) Time
Shows the present time. (24-hour clock display)

3) 24-Hour Activity Graph
Shows the number of steps for the day from midnight until the present time as a graph. (See P. 23 for details)

Walking Distance/Walking Time



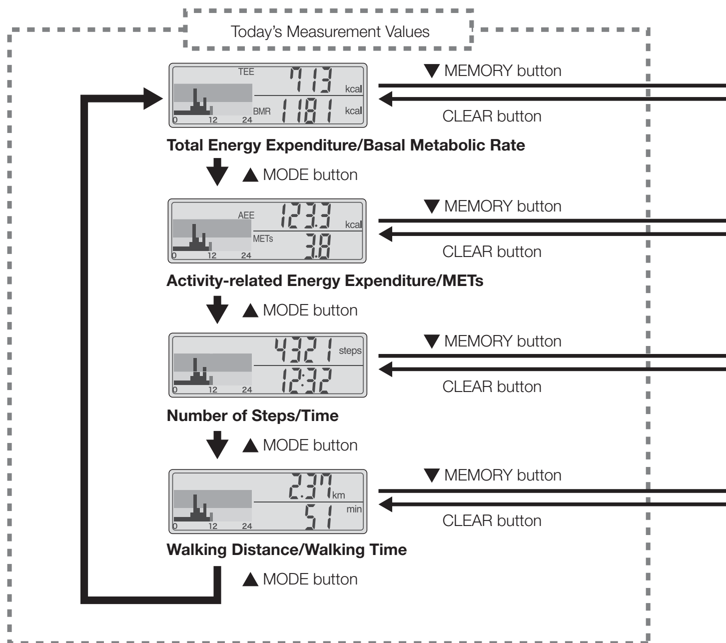
1) Walking Distance
Shows the walking distance, which is calculated by multiplying the number of steps taken by your stride length. (The maximum display for 1 day is 149.99 km. The display stops changing if this value is exceeded.)

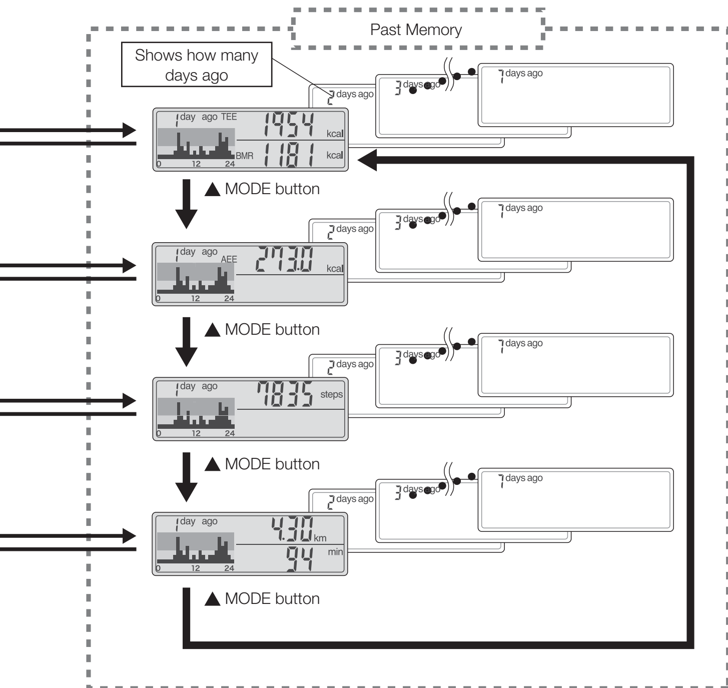
2) Walking Time
The walking time of each step taken is measured, and the walking time is calculated and shown.

3) 24-Hour Activity Graph
Shows the amount of activity for the day from midnight until the present time as a graph. (See P. 23 for details)

Viewing the Memory

Memory display switch operations



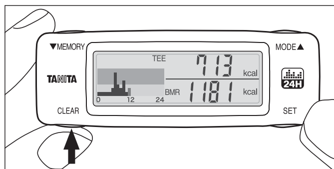

Past Memory
Shows how many days ago
1 day ago TEE 1954 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24
2 days ago
3 days ago
7 days ago
▲ MODE button
1 day ago AEE 273.0 kcal
▲ MODE button
1 day ago 7835 steps
▲ MODE button
1 day ago 4.30 km
94 min
▲ MODE button

Eng

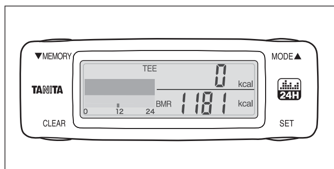
Resetting the Values for the Day

At 0:00 am (midnight) every day, this device automatically saves the measurement values to the memory. You can reset the current day's measurement values to [0] any time before 0:00 am.

Note: If you reset current day's values, you cannot restore the values.
Note: You cannot reset the week's exercise.
Note: Measurement values already stored in the memory and initial settings are not deleted.
Note: The Basal Metabolic Rate is calculated from your personal settings, and is therefore not deleted.



1) Press and hold the CLEAR button for more than 5 seconds while current day's values are shown in the display.

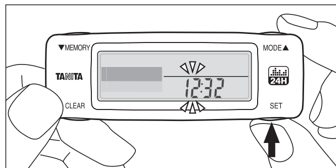


2) Current day's values are reset.

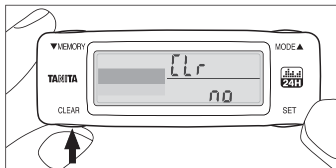
Resetting the System

In the following situations, reset the system.
If you want all of personal settings and measurement values in the memory to be reset to [0].

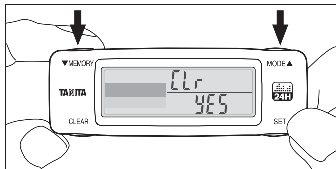
Note: If you reset the system, you cannot restore any of the values or initial settings.



1) Press and hold the SET button for more than 2 seconds while today's values are shown in the display. The display switches to the setting display, and the [Hour] in the time display flashes.



2) Press and hold the CLEAR button for more than 5 seconds, and [Clr] and [No] are displayed.



3) Press the ▼ memory/▲ MODE button to change the display to [Yes].

4) Press the SET button to complete the system reset.

Note: The display screen switches to the setting screen after system reset. Refer to page 11, and reset the initial settings.

Note: If you do not wish to reset the system, select [No] and press the SET button. The display screen returns to the setting screen.

Specifications

Detection Method		Triaxial Acceleration Sensor
Display Method		LCD Display
Setting Contents	Time	24-Hour Display
	Age	6–99 years old
	Sex	Male/Female
	Height	90 cm–220 cm
	Weight	20 kg–150 kg
	Body Fat Percentage	5.0%–75.0%
	Stride Width	20 cm–150 cm
Display Contents	Number of Steps	Min: 1 step Max: 99999 steps
	Time	24-Hour Display
	Distance	Min: 0.01 km Max: 149.99 km
	Walking Time	Min: 1 min Max: 1440 mins
	Total Energy Expenditure	Min: 1 kcal Max: 99999 kcal
	Basal Metabolic Rate	Min: 1 kcal Max: 9999 kcal
	Activity-related Energy Expenditure	Min: 0.1 kcal Max: 9999.9 kcal
	METs	Min: 1.0 Max: 18.0 METs
	24-Hour Activity Graph	Min: 1 Scale mark Max: 7 Scale marks Shows the amount of activity for each hour
	7-Day	Shows the total energy expenditure, resting energy expenditure, active energy, number of steps, distance, walking time and 24-hour Activity graph for the last 7 days
Accuracy of Number of Steps		±5% (depending on vibration testing machine)
Clock accuracy		Within ±30 seconds of the average month
Power Supply		DC 3.0 V (two CR2032 batteries)
Battery Life		Approx. 9 months (when used for approximately 16 hours per day)
Temperature Range		0 – +40 °C
Dimensions		D13 x W30 x H88 mm

Weight	Approx. 32 g (including batteries)
Main Materials	Device body: ABS Clear Lens: PMMA
Country of Manufacture	China

Eng

Troubleshooting

The mark is flashing	The battery power is low. Replace them promptly with new batteries (CR2032). Refer to P. 8.
Lo is displayed	There is no battery power. Measurements cannot be taken. Replace with new batteries (CR2032). Refer to P. 8.
Batteries are fitted but nothing is displayed	Are the batteries positioned correctly? Check the ⊕ and ⊖ sides of the batteries. Refer to P. 10.
	The batteries have run down. Replace them promptly with new batteries (CR2032). Refer to P. 8.
The measured value is too small/large	Is the device attached correctly? Refer to P. 18.
	Are the settings correct? Check the contents of the settings. Refer to P. 11.
	Refer to “Using the Daily Activity Monitor Correctly” on P. 21 to ensure you are using the device correctly.
Err01 Err02 mark is displayed	Re-insert the batteries. Refer to P. 8. If there are problems with the past memory after re-inserting the batteries, reset the system. Refer to P. 29.



Notice:
These marks can be found out on contaminant-containing Batteries:
Pb Pb = Battery contains lead,
Cd Cd = Battery contains cadmium,
Hg Hg = Battery contains mercury.



Not allowed to mix batteries with consumer wastes!

As consumer you are legally bound to return used or discharged batteries. You can deposit your old batteries at the public collecting points in your town, or wherever the corresponding batteries are sold and specifically marked collecting boxes have been set up. In case of scrapping the apparatus, the batteries should be removed from it and deposited at the collecting points as well.



The device features radio interference suppression in compliance with EC regulation 2004/108/EC

Inhalt

D

Vielen Dank für den Kauf dieses Aktivitätsmonitors von Tanita.
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

Sicherheitshinweise

D

Diese Bedienungsanleitung enthält Informationen darüber, wie dieses Gerät korrekt zu benutzen ist.

⚠ **Warnung**	Sachverhalte, die „Tod oder ernsthafte Verletzungen verursachen können“.
⚠ **Vorsicht**	Sachverhalte, die „Verletzungen oder Schäden an Eigentum verursachen können“.
Verboten	„Verbotene“ Sachverhalte.
Muss	Diese Anweisungen müssen befolgt werden.
Bitte	Anweisungen, die Sie befolgen sollten, um Ihr Gerät im bestmöglichen Zustand zu erhalten.
Anmerkung	Zusätzliche Informationen zur Benutzung des Geräts.

⚠ Warnung



Bewahren Sie dieses Gerät und Batterien außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf.
Kleine Kinder könnten kleine Teile aus Versehen verschlucken.

Verbrennen Sie keine Batterien.
Dies kann zur Explosion der Batterien führen.



⚠ Vorsicht



Wenn Sie nicht an regelmäßiges Training gewöhnt sind, lassen Sie sich bitte von einem Arzt oder einem Trainer beraten.
Es kann ungesund sein, plötzlich mit Training zu beginnen oder sich zu überanstrengen.

Wenn Sie sich zur Zeit wegen Verletzung oder Krankheit in medizinischer Behandlung befinden, lassen Sie sich bitte von einem Arzt oder einem Trainer beraten.
Es kann ungesund sein, plötzlich mit Training zu beginnen oder sich zu überanstrengen.

Benutzung, Lagerung und Pflege

D

Handhabung des Geräts


Verboten

Versuchen Sie niemals, das Gerät auseinander zu nehmen.
Dies führt zu Schäden am Gerät.

Setzen Sie das Gerät keinen starken Stößen oder Vibrationen aus.
Dies führt zu Schäden am Gerät.


Muss

Stecken Sie das Gerät nie in eine hintere Hosentasche.
Dies kann zu Schäden am Gerät und Verletzungen des Benutzers führen.

Benutzen Sie das Gerät nicht an feuchten Orten oder an Orten, an denen es nass werden kann.
Dies führt zu Schäden am Gerät.

Schleudern Sie das Gerät nicht am Trageband herum.
Das Gerät könnte jemanden treffen und Verletzungen verursachen.
Dies führt zu Schäden am Gerät.

Wenn Sie das Gerät mit dem Trageband um Ihren Hals hängen, stellen Sie sicher, dass sich das Trageband nicht an irgendetwas verfängt oder daran gezogen wird.
Wenn in solcher Weise am Trageband gezogen wird, kann dies Verletzungen verursachen.

Lagerung


Muss

Lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten oder an Orten, an denen es nass werden kann.
Dies führt zu Schäden am Gerät.

Pflege

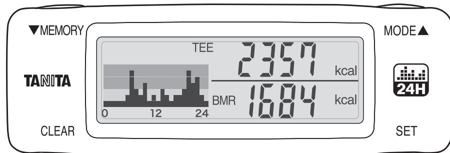

Muss

Benutzen Sie nie Alkohol, kochendes Wasser, Verdünner oder Benzol auf dem Gerät.
Wenn das Gerät schmutzig ist, säubern Sie es mit einem weichen Tuch.

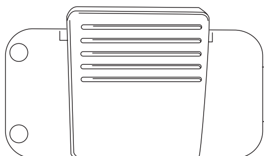
Teile und Zubehör

D

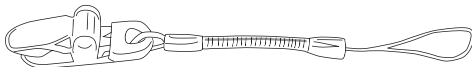
1. Aktivitätsmonitor



2. Batterieabdeckung mit Clip

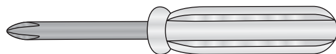


3. Sicherheitstrageband

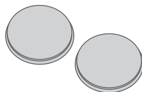


4. Bedienungsanleitung (Diese Anleitung: Mit Garantieschreiben)

5. Schraubendreher



6. Batterien (2xCR2032)

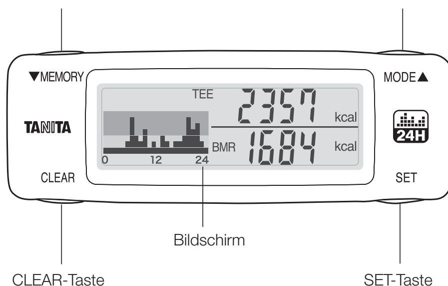


Anmerkung: Die mitgelieferten Batterien werden vor der Auslieferung in der Fabrik eingelegt und halten deshalb u.U. weniger als 9 Monate.

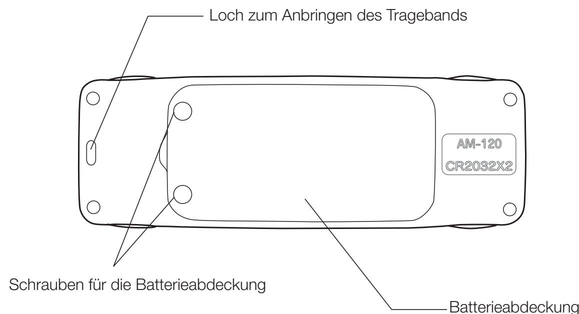
Bezeichnungen der Teile



Vorderseite



Rückseite



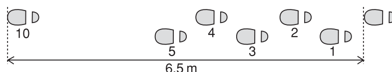
Einlegen/Wechseln der Batterien

D

Wenn Sie Ihren Aktivitätsmonitor zum ersten Mal einstellen, müssen zuerst die Batterien eingelegt werden. Wenn auf dem Bildschirm angezeigt wird, tauschen Sie die Batterien sofort mit neuen Batterien des Typs CR2032 aus. Wechseln Sie immer beide Batterien gleichzeitig.

Anmerkung:

- Es werden keine korrekten Werte angezeigt, bis die Grundeinstellungen gemacht wurden. Bitte nehmen Sie unbedingt die Grundeinstellungen vor.
- Grundeinstellungen werden in dieser Reihenfolge vorgenommen: Uhrzeit → Alter → Geschlecht → Größe → Gewicht → Körperfettanteil → Schrittlänge. Wir empfehlen Ihnen, Gewicht, Körperfettanteil und Schrittlänge im Voraus zu messen.
- Wenn Sie Ihren Körperfettanteil nicht wissen, nutzen Sie den auf dem Bildschirm angegebenen errechneten Wert. Falls Sie genauere Werte wünschen, benutzen Sie bitte eine Tanita Körperanalysewaage (separat erhältlich), um Ihren Körperfettanteil zu bestimmen.
- Die Schrittlänge ist die Entfernung zwischen den Zehen des einen Fußes und den Zehen des anderen Fußes. Um Ihre Schrittlänge möglichst genau zu bestimmen, gehen Sie 10 Schritte und teilen Sie die gegangene Entfernung durch 10.
  Beispiel: Wenn Sie mit 10 Schritten 6,5 Meter weit gehen,
  6,5/10 (Schritte) = 0,65 m = 65 cm



Batterieanzeige

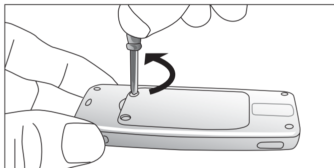
Blinkt	Die Batterien sind schwach. Tauschen Sie die alten Batterien gegen 2 neue Batterien des Typs CR2032 aus.
 **Anzeige**	Die Batterien sind komplett verbraucht. Das Gerät kann keine Messungen mehr durchführen. Tauschen Sie die alten Batterien gegen 2 neue Batterien des Typs CR2032 aus.

Bitte:

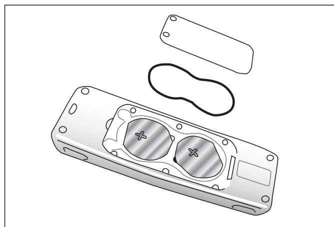
Muss

- Bitte wechseln Sie die Batterien nicht kurz vor oder nach 0:00 Uhr Mitternacht. Wenn Sie dies tun, werden die Messwerte des Tages, an dem die Batterien entnommen wurden, zu den Messwerten des Tages, an dem neue Batterien eingesetzt wurden, hinzuaddiert. (Daten des Tages der Batterieentnahme werden als Daten des Tages des Einsetzens der neuen Batterien behandelt.)
- Messwerte werden ab 00 Minuten jeder Stunde aufgezeichnet. Wenn die Batterien ausgetauscht werden, werden die Messdaten von 00 Minuten bis zur Zeit des Einsetzens der neuen Batterien gelöscht.
- Wenn die Batterien entfernt werden, geht die Uhrzeit auf [0:00] zurück. Setzen Sie die Uhrzeit erneut zurück → S. 41. Alle individuellen Einstellungen und Messwerte werden jedoch nicht gelöscht.

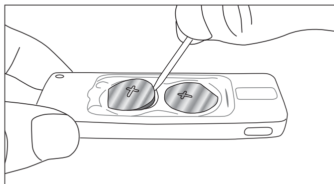
Anmerkung:
Die mitgelieferten Batterien werden vor der Auslieferung in der Fabrik eingelegt und halten deshalb u.U. weniger als 9 Monate.



1) Benutzen Sie den mitgelieferten oder einen handelsüblichen kleinen Schraubendreher, um die 2 Schrauben der Batterieabdeckung auf der Rückseite des Geräts zu lösen.



2) Entfernen Sie die Batterieabdeckung.
Wenn Sie die Batterieabdeckung entfernen, kann es passieren, dass sich der innere Ring von der Rille im Gerät löst. Stellen Sie sicher, diesen Ring nicht zu verlieren.



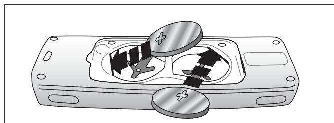
3) Stechen Sie mit einem harten, dünnen Stäbchen in das Loch und entfernen Sie die Batterien.
Anmerkung: Benutzen Sie keine Pinzetten aus Metall, Schraubendreher o.ä.

Anmerkung: Entnehmen Sie beim Batteriewechsel immer beide Batterien und ersetzen Sie sie mit neuen Batterien.

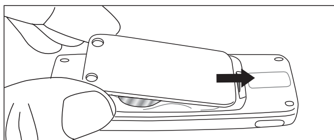
Weiter auf der nächsten Seite

D

Einlegen/Wechseln der Batterien



4) Stellen Sie sicher, dass der ⊕ (positive) Pol nach oben zeigt und stecken Sie die Kante der Batterien wie gezeigt in Pfeilrichtung ein.



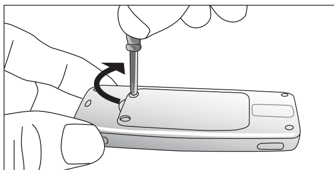
5) Schließen Sie die Batterieabdeckung wie durch den Pfeil angezeigt.

Bitte:



Muss

Stellen Sie sicher, dass der innere Ring richtig in die Rille eingelegt ist. Wenn der Ring nicht richtig passt, ist er evtl. verkehrt herum eingelegt.
Stellen Sie sicher, dass der vorstehende Teil des inneren Rings und die Rille im Gerät horizonzal und vertikal genau gleich ausgerichtet sind und legen Sie den Ring ein.



6) Ziehen Sie die Schrauben der Batterieabdeckung fest an.
Auf der Anzeige blinkt die Uhrzeit [0:00]. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit ein. Lesen Sie „Die Uhrzeit einstellen“ auf S.41 für Details.

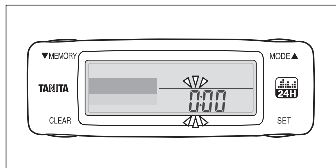
Grundeinstellungen/ Einstellungen ändern

D

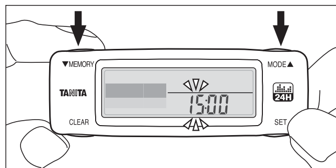
- Wenn Sie die Grundeinstellungen nicht vornehmen, können keine korrekten Messwerte angezeigt werden.
- Um die Einstellungen zu ändern, drücken und halten Sie die SET-Taste für etwa 2 Sekunden, während die heutigen Messwerte auf dem Bildschirm angezeigt werden.
- Ab dem zweiten Mal werden die Informationen angezeigt, die Sie vorher eingestellt haben.

Die Uhrzeit einstellen

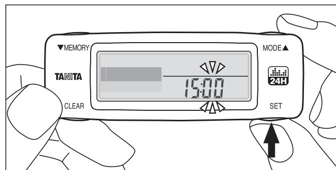
Beispiel: Auf 15 Uhr einstellen.
Anmerkung: Für die Uhrzeit wird das 24-Stunden-System verwendet.



1) Wenn Batterien eingelegt werden, blinkt der [Stunden]-Wert.
Wenn Sie innerhalb 1 Minute keine Tasten drücken, zeigt der Bildschirm [Heutige Messwerte] an. Um mit den Einstellungen fortzufahren, drücken und halten Sie die SET-Taste für etwa 2 Sekunden.



2) Drücken Sie die ▼ MEMORY-Taste/ ▲ MODE-Taste, um die Stunde einzustellen.
Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu ändern.



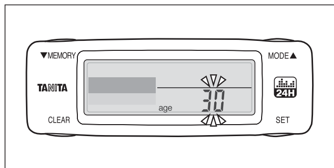
3) Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu beenden.
Danach blinkt der [Minuten]-Wert. Stellen Sie die Minuten auf die gleiche Art ein wie die Stunden.
Anmerkung: Um die Uhrzeit sekundengenau einzustellen, drücken Sie die SET-Taste gleichzeitig mit dem Zeitsignal, während der Minuten-Wert aufleuchtet.

Weiter auf der nächsten Seite

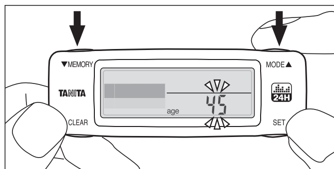
Ihr Alter einstellen

D

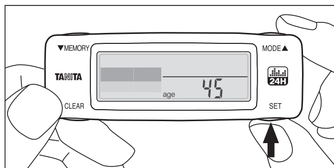
Beispiel: Das Gerät auf 45 Jahre alt, weiblich, 158 cm Körpergröße, 50 kg Gewicht, 25,5% Körperfettanteil und 55 cm Schrittlänge einstellen.



1) Nach dem Einstellen der [Zeit] blinkt die Anzeige [Alter].



2) Drücken Sie die ▼ MEMORY-Taste/ ▲ MODE-Taste, um das [Alter] einzustellen.
Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu ändern. (Das Alter kann zwischen 6 und 99 Jahren eingestellt werden.)

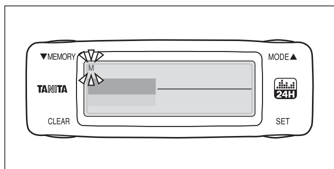


3) Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu beenden.

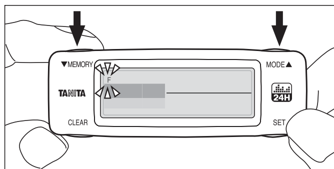
Weiter auf der nächsten Seite

Das Geschlecht einstellen

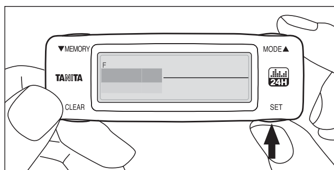




1) Nach dem Einstellen von [Alter] blinkt die Anzeige [Geschlecht].



2) Drücken Sie die ▼ MEMORY-Taste/ ▲ MODE-Taste, um entweder männlich (M) oder weiblich (F) auszuwählen.



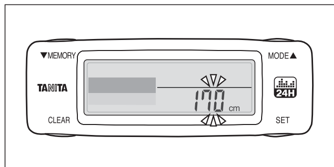
3) Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu beenden.

Weiter auf der nächsten Seite

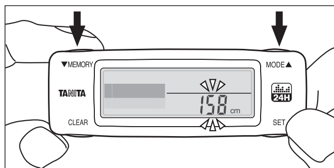
Ihre Größe einstellen

D

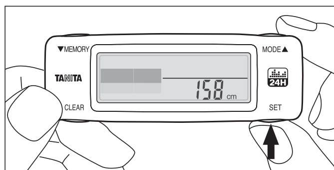
Anmerkung: Nur cm



1) Nach dem Einstellen von männlich/weiblich blinkt die Anzeige [Größe].



2) Drücken Sie die ▼ MEMORY-Taste/ ▲ MODE-Taste, um Ihre [Größe] einzustellen.
Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu ändern. (Die Größe kann zwischen 90 und 220 cm eingestellt werden.)



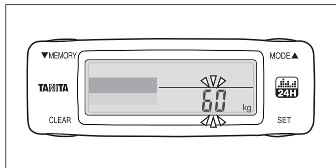
3) Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu beenden.

Weiter auf der nächsten Seite

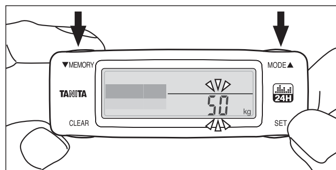
Ihr Gewicht einstellen

Anmerkung: Nur kg

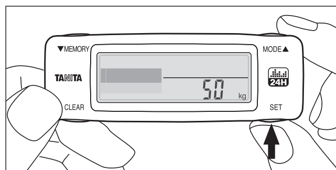
D



1) **Nach dem Einstellen der [Größe] blinkt die Anzeige [Gewicht].**



2) **Drücken Sie die ▼ MEMORY-Taste/ ▲ MODE-Taste, um Ihr [Gewicht] einzustellen.**
   Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu ändern. (Das Gewicht kann zwischen 20 und 150 kg eingestellt werden.)

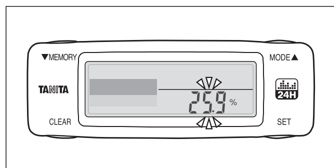


3) **Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu beenden.**

Weiter auf der nächsten Seite

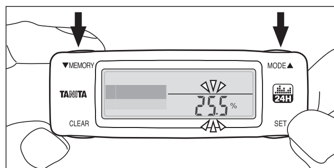
Ihren Körperfettanteil einstellen

D



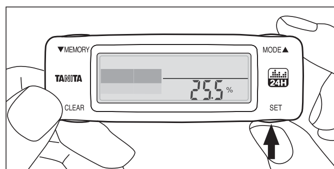
1) Nach dem Einstellen von [Gewicht] blinkt die Anzeige [Körperfettanteil].
Anmerkung: Wenn Sie Ihren Körperfettanteil nicht kennen, drücken Sie nur die SET-Taste. Es wird automatisch ein geschätzter Wert auf Grundlage der Größe und des Gewichts (BMI) festgelegt.

Anmerkung: Wenn Sie diese Einstellung ein zweites Mal oder weitere Male vornehmen, wird der vorher eingestellte Wert angezeigt.



2) Drücken Sie die ▼ MEMORY-Taste/ ▲ MODE-Taste, um Ihren [Körperfettanteil] einzustellen.
Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu ändern. (Der Körperfettanteil kann zwischen 5% und 75% eingestellt werden.)

Empfehlung: Wir empfehlen die Benutzung einer Tanita Körperanalysewaage für die präzise Messung Ihres Körperfettanteils. Besuchen Sie unsere Website www.tanita.eu für mehr Informationen.

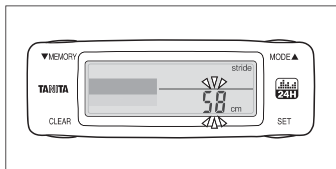


3) Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu beenden.
Wenn Sie Ihren Körperfettanteil nicht kennen, drücken Sie nur die SET-Taste. Ihr Grundumsatz wird automatisch anhand Ihrer Größe und Ihres Gewichts errechnet.

Weiter auf der nächsten Seite

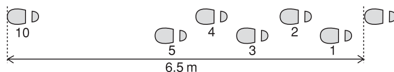
Ihre Schrittlänge einstellen

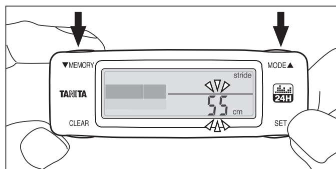
D



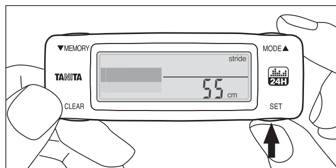
1) **Nach dem Einstellen von [Körperfettanteil] blinkt die Anzeige [Schrittlänge].**
   Anmerkung: Die auf dem Bildschirm angezeigte Schrittlänge wurde gemäß Ihrer Größe berechnet. Wenn Sie diese Einstellung ein zweites Mal oder weitere Male vornehmen, wird der vorher eingestellte Wert angezeigt.

Anmerkung: Die Schrittlänge ist die Entfernung zwischen den Zehen des einen Fußes und den Zehen des anderen Fußes. Um Ihre Schrittlänge möglichst genau zu bestimmen, gehen Sie 10 Schritte und teilen Sie die gegangene Entfernung durch 10.
Beispiel: Wenn Sie mit 10 Schritten 6,5 Meter weit gehen,
6,5/10 (Schritte) = 0,65 m = 65 cm





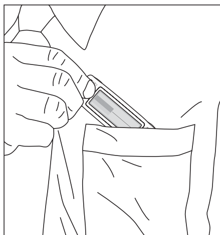
2) **Drücken Sie die ▼ MEMORY-Taste/ ▲ MODE-Taste, um Ihre [Schrittlänge] einzustellen.**
   Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu ändern. (Die Schrittlänge kann zwischen 20 und 150 cm eingestellt werden.)



3) **Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu beenden.**
   Nach dem Einstellen der [Schrittlänge] wird [Heutige Messwerte] angezeigt. Die Grundeinstellungen sind nun komplett.

Die Grundeinstellungen sind nun komplett.

Den Aktivitätsmonitor tragen

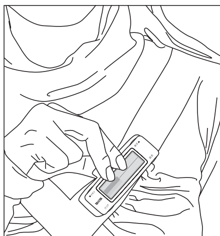


In einer Tasche

Wir empfehlen, das Sicherheitstrageband zu benutzen und den Clip am Taschenrand zu befestigen.

Vorsicht

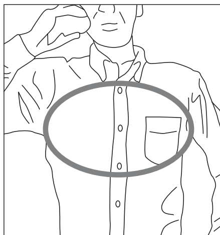
Stecken Sie das Gerät nie in die hinteren Hosentaschen. Dies kann zu Schäden am Gerät und Verletzungen des Benutzers führen.



Mit der Batterieabdeckung mit Clip tragen

Wir empfehlen, das Trageband zu benutzen und den Clip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

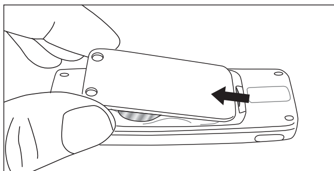
Anmerkung:



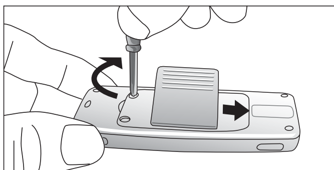
Um Ihre körperliche Aktivität möglichst präzise aufgrund der Bewegungen des Oberkörpers zu messen, empfehlen wir, das Gerät nahe Ihrer Brust zu tragen, z.B. in einer Hemdtasche o.ä.

Die Batterieabdeckung mit Clip benutzen

D

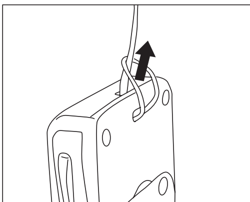


1) **Entfernen Sie die Batterieabdeckung.**
   Lösen Sie die 2 Schrauben und entfernen Sie die Batterieabdeckung.
   Siehe S.39.



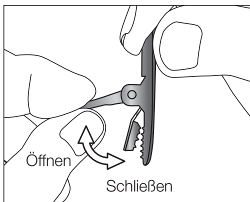
2) **Bringen Sie die Batterieabdeckung mit Clip an.**
   Schließen Sie die Batterieabdeckung wie durch den Pfeil angezeigt und ziehen Sie die 2 Schrauben fest an.
   Anmerkung: Stellen Sie sicher, dass der innere Ring sicher in der Rille sitzt.

Das Sicherheitstrageband benutzen



Das Trageband anbringen

Anmerkung: Ziehen Sie nicht stark am Trageband. Dies kann zu Dehnung oder zum Riss des Tragebandes führen.



Den Clip öffnen/schließen

Anmerkung: Ziehen Sie nicht stark am Trageband, wenn der Clip geschlossen ist. Dies kann zu Beschädigung der Kleidung führen, wo der Clip angebracht war.

D

Ihren Gesamtenergieverbrauch (verbrannte Kalorien) messen

Sie können nun beginnen, Ihren Persönlichen Aktivitätsmonitor zu benutzen.
Sie können Ihren Gesamtenergieverbrauch eines ganzen Tages messen, indem Sie das Gerät einfach tragen. Im Gegensatz zu Schrittzählern misst der Aktivitätsmonitor zusätzlich zur Anzahl der Schritte die Menge der aktiven Energie, die Sie durch normale tägliche körperliche Aktivitäten verbrauchen.

Die Anzahl der Schritte, zurückgelegte Entfernung und Gehzeit messen

Tipps für genaueste Messwerte.
Wenn Sie sich durchgängig länger als 7 Sekunden bewegen, erkennt das Gerät, dass Sie zu gehen begannen und zeigt den Messwert bis zu diesem Zeitpunkt an. Wenn die Bewegung einmal endet und nicht mehr als 7 Sekunden durchgängiger Bewegung darauf folgen, wird die zusätzliche Bewegung nicht hinzugerechnet.

Anmerkung: Informationen außer der Anzahl der Schritte, zurückgelegter Entfernung und Gehzeit werden andauernd gemessen.

Anmerkung: Auch wenn das Gerät keine Bewegungen feststellt, erhöht sich der Wert des Gesamtenergieverbrauches. Die Energie, die vom Körper in Ruhe und ohne körperliche Betätigung verbraucht wird, ist bereits in das Gerät einprogrammiert.

Anmerkung: Dieses Gerät ist mit einem Energiesparmodus ausgestattet. Wenn etwa 5 Minuten lang keine Bewegung festgestellt wird, schaltet sich der Bildschirm ab. Informationen werden wieder angezeigt, sobald Bewegung festgestellt oder eine der Tasten gedrückt wird.

Den Aktivitätsmonitor richtig benutzen

D

In den folgenden Fällen wird der Gesamtenergieverbrauch u.U. nicht korrekt gemessen. Dies beeinträchtigt aber die Berechnung des Gesamtenergieverbrauches nicht, solange dies nicht über einen längeren Zeitraum anhält.

- **Beim Fahren in einem Fahrzeug**
  - Beim Fahren in einem Auto, Bus oder auf einem Motorrad
  - Beim Fahrrad Fahren

- **Aktivitäten, die vertikale Bewegungen einbeziehen**
  - Treppen hinauf- oder hinuntersteigen
  - Steile Abhänge hinauf- oder hinunterklettern

- **Sportarten außer Gehen (Walking)**
  - Jogging oder Springübungen, Sport treiben
  - (Ein Richtwert für den Gesamtenergieverbrauch kann gemessen werden)

- **Wenn das Gerät unregelmäßigen Bewegungen ausgesetzt ist**
  - Wenn das Gerät in einer Tasche o.ä. herumgeschüttelt wird.
  - Wenn sich der Ort, an dem das Gerät getragen wird, unregelmäßig bewegt.

In den folgenden Situationen wird die Anzahl der Schritte, zurückgelegte Entfernung und Gehzeit u.U. nicht korrekt gemessen.

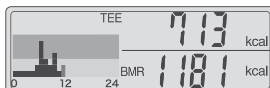
- **Wenn man unregelmäßig geht**
  - Wenn man mit den Füßen zum Gehen gleitet (auf Schnee oder Eis, usw.)
  - Beim Gehen mit Sandalen oder Pantoffeln.
  - Beim Gehen durch dicht gedrängte Orte wie überfüllte Straßen in Innenstädten.

- **Sportarten außer Gehen (Walking)**
  - Jogging oder Springübungen, Sport treiben
    (Messungen können durchgeführt werden, sollten aber nur als Richtwert dienen)

Die Messergebnisse ansehen

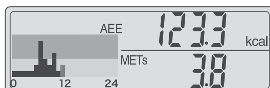
D

Wenn die MODE-Taste gedrückt wird, werden auf dem Bildschirm verschiedene Informationen angezeigt.



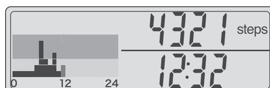


Gesamtenergieverbrauch/Grundumsatz → S. 53



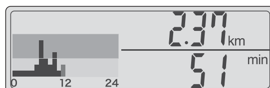


Energieverbrauch durch Aktivität/METs → S. 54





Anzahl der Schritte/Uhrzeit → S. 55



Zurückgelegte Entfernung/Gehzeit → S. 55

Gesamtenergieverbrauch/Grundumsatz

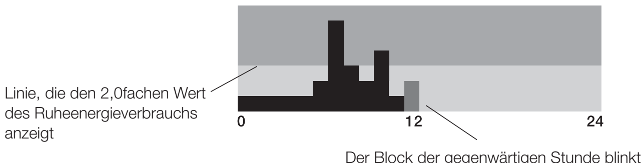
D



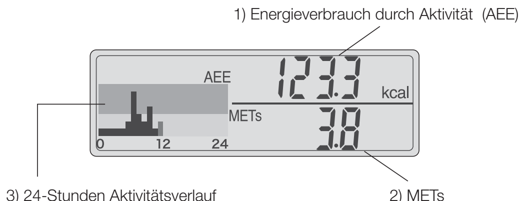
1) Gesamtenergieverbrauch (TEE)
Zeigt die Gesamtheit der Kalorien an, die am Tag von Mitternacht bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt verbrannt wurden. (Der höchste anzeigbare Wert für 1 Tag ist 99999 Kalorien. Wenn dieser Wert überschritten wird, bleibt die Anzeige stehen.)

2) Ruheenergieverbrauch (REE)
Die minimale Menge an Kalorien, die der Körper für lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung und Kreislauf in Ruhe verbrennt. Dieser Wert wird auf Grundlage der von Ihnen eingestellten Informationen errechnet. Dieser Wert ändert sich nicht, außer wenn Sie die Einstellungen ändern.

3) 24-Stunden Aktivitätsverlauf
Zeigt die Menge Ihrer Aktivitäten des Tages von Mitternacht bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt als Verlauf an. Die Menge Ihrer Aktivitäten wird in Stundenblöcken für jede Stunde auf einer Skala bis 7 angezeigt. Jeder dieser Werte basiert auf dem Grundumsatz und zeigt die Menge Ihrer Aktivitäten als ein Vielfaches dieses Grundwertes an.
Skalenwert 7 .... Mehr als der 3,5fache Wert des Ruheenergieverbrauchs
Skalenwert 6 .... Mehr als der 3,0fache, weniger als der 3,5fache Wert des Ruheenergieverbrauchs
Skalenwert 5 .... Mehr als der 2,5fache, weniger als der 3,0fache Wert des Ruheenergieverbrauchs
Skalenwert 4 .... Mehr als der 2,0fache, weniger als der 2,5fache Wert des Ruheenergieverbrauchs
Skalenwert 3 .... Mehr als der 1,5fache, weniger als der 2,0fache Wert des Ruheenergieverbrauchs
Skalenwert 2 .... Mehr als der 1,1fache, weniger als der 1,5fache Wert des Ruheenergieverbrauchs
Skalenwert 1 .... Weniger als der 1,1fache Wert des Ruheenergieverbrauchs (fast komplett ruhend)



Energieverbrauch durch Aktivität/METs



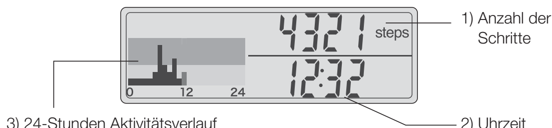
1) Energieverbrauch durch Aktivität (AEE)
Zeigt die gesamte Anzahl der durch körperliche Aktivitäten verbrannten Kalorien des Tages von Mitternacht bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt an. Körperliche Aktivitäten sind alle Aktivitäten, bei denen mehr Kalorien als beim Sitzen (beim Ruhen) verbrannt werden.

2) METs
Dieses Gerät zeigt die Intensität körperlicher Aktivität an. 1 MET wird als die Intensität von körperlicher Aktivität in sitzendem, entspanntem Zustand angenommen; andere Aktivitäten werden als ein Vielfaches dieses Wertes gemessen. Normales Gehen wird als etwa 3 METs gemessen. Das bedeutet, dass gehen etwa 3 Mal so anstrengend wie sitzen ist.
* Dieser Wert wurde auf Grundlage der Intensität körperlicher Aktivität in der vorhergehenden Minute berechnet.

3) 24-Stunden Aktivitätsverlauf
Zeigt die Menge Ihrer Aktivitäten des Tages von Mitternacht bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt als Verlauf an. (Siehe S.53 für Details)

Anzahl der Schritte/Uhrzeit

D

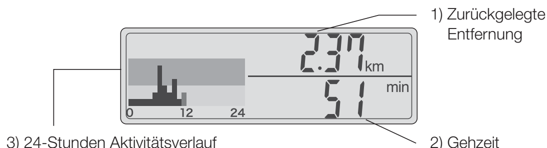


1) Anzahl der Schritte
Zeigt die Anzahl der gegangenen Schritte an. (Der höchste anzeigbare Wert für 1 Tag ist 99999 Schritte. Wenn dieser Wert überschritten wird, bleibt die Anzeige stehen.)

2) Uhrzeit
Zeigt die gegenwärtige Uhrzeit an. (24-Stunden-Anzeige)

3) 24-Stunden Aktivitätsverlauf
Zeigt die Menge Ihrer Aktivitäten des Tages von Mitternacht bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt als Verlauf an. (Siehe S.53 für Details)

Zurückgelegte Entfernung/Gehzeit



1) Zurückgelegte Entfernung
Zeigt die von Ihnen zurückgelegte Entfernung an, die berechnet wird, indem die Anzahl der Schritte mit Ihrer Schrittlänge multipliziert wird. (Der höchste anzeigbare Wert für 1 Tag ist 149,99 km. Wenn dieser Wert überschritten wird, bleibt die Anzeige stehen.)

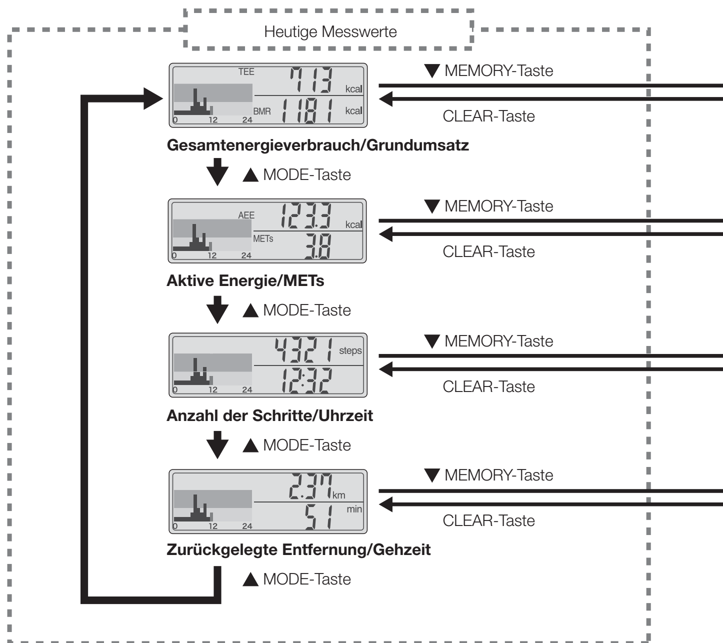
2) Gehzeit
Die Zeit für jeden gegangenen Schritt wird gemessen, die Gehzeit wird berechnet und angezeigt.

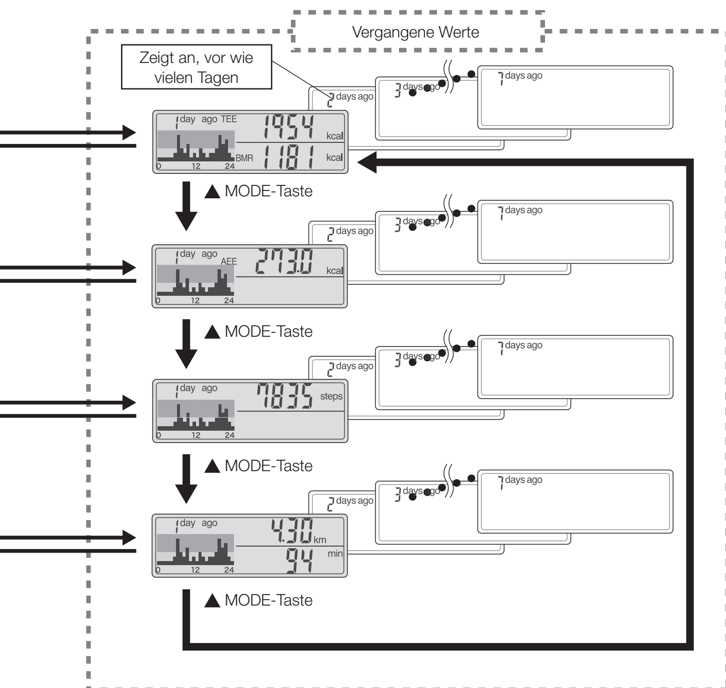
3) 24-Stunden Aktivitätsverlauf
Zeigt die Menge Ihrer Aktivitäten des Tages von Mitternacht bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt als Verlauf an. (Siehe S.53 für Details)

Gespeicherte Daten aufrufen

D

Umschalten der gespeicherten Anzeigen



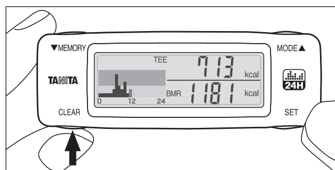

Vergangene Werte
Zeigt an, vor wie vielen Tagen
1 day ago TEE
1954 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24
2 days ago
3 days ago
7 days ago
▲ MODE-Taste
1 day ago AEE
273.0 kcal
▲ MODE-Taste
1 day ago
7835 steps
▲ MODE-Taste
1 day ago
4.30 km
94 min
▲ MODE-Taste

Die Tageswerte auf Null stellen

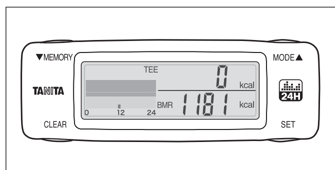
D

Jeden Tag um 0:00 Uhr (Mitternacht) speichert das Gerät automatisch die Messwerte ab. Sie können die Messwerte des aktuellen Tages jederzeit auch vor 0:00 Uhr auf [0] zurücksetzen.

Anmerkung: Wenn Sie die Tageswerte auf Null stellen, können diese Werte nicht wieder hergestellt werden.
Anmerkung: Sie können die Werte für die Woche nicht zurücksetzen.
Anmerkung: Bereits abgespeicherte Messwerte und Grundeinstellungen werden nicht gelöscht.
Anmerkung: Der Ruheenergieverbrauch wird anhand Ihrer persönlichen Einstellungen errechnet und deshalb nicht gelöscht.



1) Drücken und halten Sie die CLEAR-Taste für mehr als 5 Sekunden, während die Tageswerte auf dem Bildschirm angezeigt werden.



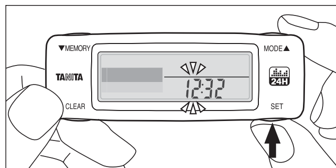
2) Die Messwerte des gegenwärtigen Tages werden auf Null zurückgesetzt.

Das System zurücksetzen

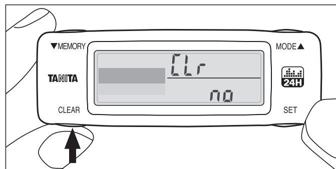
D

Setzen Sie das System in der folgenden Situation zurück. Wenn Sie alle persönlichen Einstellungen und Messwerte auf [0] zurücksetzen wollen.

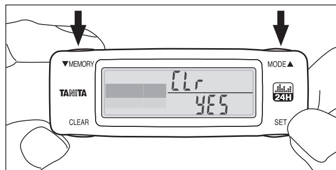
Anmerkung: Wenn Sie das System zurücksetzen, können alle Werte oder auch die Grundeinstellungen nicht wieder hergestellt werden.



1) Drücken und halten Sie die SET-Taste für mehr als 2 Sekunden, während die Tageswerte auf dem Bildschirm angezeigt werden. Der Bildschirm schaltet auf die Einstellungsanzeige um und die [Stunde] in der Zeitanzeige blinkt.



2) Drücken und halten Sie die CLEAR-Taste für mehr als 5 Sekunden, und [Clr] und [No] werden angezeigt.



3) Drücken Sie die ▼ MEMORY- oder ▲ MODE-Taste, um die Anzeige zu [Yes] zu ändern.
4) Drücken Sie die SET-Taste, um das System zurückzusetzen.

Anmerkung: Nach dem Zurücksetzen des Systems schaltet der Bildschirm auf die Einstellungsanzeige um. Schlagen Sie auf Seite 41 nach und setzen Sie die Grundeinstellungen zurück.

Anmerkung: Wenn Sie das System doch nicht zurücksetzen wollen, wählen Sie [No] und drücken Sie den Set-Knopf. Der Bildschirm schaltet auf die Einstellungsanzeige zurück.

Technische Daten

D

Messmethode		Dreiaxialer Beschleunigungssensor
Darstellungsmethode		LCD-Bildschirm
Einstellungen	Uhrzeit	24-Stunden-Anzeige
	Alter	6-99 Jahre
	Geschlecht	Männlich/Weiblich
	Größe	90–220 cm
	Gewicht	20–150 kg
	Körperfettanteil	5,0%–75,0%
	Schrittlänge	20–150 cm
Anzeigen	Anzahl der Schritte	Min: 1 Schritt Max: 99999 Schritte
	Uhrzeit	24-Stunden-Anzeige
	Entfernung	Min: 0,01 km Max: 149,99 km
	Gehzeit	Min: 1 Minute Max: 1440 Minuten
	Gesamtenergieverbrauch	Min: 1 kcal Max: 99999 kcal
	Grundumsatz	Min: 1 kcal Max: 9999 kcal
	Energieverbrauch durch Aktivität	Min: 0,1 kcal Max: 9999,9 kcal
	METs	Min: 1,0 Max: 18,0 METs
	24-Stunden Aktivitätsverlauf	Min: Skalenwert 1 Max: Skalenwert 7 Zeigt die Menge Ihrer Aktivitäten für jede Stunde an
	7-Tage-Speicher	Zeigt Gesamtenergieverbrauch, Ruheenergieverbrauch, aktive Energie, Anzahl der Schritte, zurückgelegte Entfernung, Gehzeit und 24-Stunden Aktivitätsverlauf der letzten 7 Tage an
Genauigkeit der Anzahl der Schritte		±5% (abhängig von der Vibrationstestmaschine)
Uhrgenauigkeit		Innerhalb von ±30 Sekunden in einem durchschnittlichen Monat
Stromversorgung		DC 3,0 V (zwei Batterien des Typs CR2032)
Batterielebensdauer		Ca. 9 Monate (bei Nutzung von ca. 16 Stunden pro Tag)
Temperaturbereich		0 – +40 °C
Maße		T 13 x B 30 x H 88 mm

Gewicht	ca. 32 g (mit Batterien)
Hauptsächliche Materialien	Gehäuse: ABS Bildschirmoberfläche: PMMA
Herstellungsland	China

Problembehandlung

D

Das Symbol [Batteriesymbol] blinkt	Die Batterien sind schwach. Ersetzen Sie sie sofort mit neuen Batterien (CR2032). Schlagen Sie auf S. 38 nach.
Lo wird angezeigt	Die Batterien sind leer. Es können keine Messungen mehr durchgeführt werden. Legen Sie neue Batterien ein (CR2032). Schlagen Sie auf S. 38 nach.
Es sind Batterien eingelegt, aber nichts wird angezeigt	Sind die Batterien richtig eingelegt? Prüfen Sie die ⊕ und ⊖ Seiten der Batterien. Schlagen Sie auf S. 40 nach.
	Die Batterien sind leer. Ersetzen Sie sie sofort mit neuen Batterien (CR2032). Schlagen Sie auf S. 38 nach.
Der gemessene Wert ist zu klein/groß	Ist das Gerät richtig angebracht? Schlagen Sie auf S. 48 nach.
	Sind die Einstellungen korrekt? Prüfen Sie die Einstellungen. Schlagen Sie auf S. 41 nach.
	Schlagen Sie das Kapitel „Den Täglicher Aktivitätsmonitor richtig benutzen“ auf S. 51 nach, um sicherzustellen, dass Sie das Gerät richtig benutzen.
Err01 Err02 wird angezeigt	Setzen Sie die Batterien neu ein. Schlagen Sie auf S. 38 nach. Falls es Probleme mit gespeicherten Daten nach dem Wiedereinlegen der Batterien gibt, setzen Sie das System zurück. Schlagen Sie auf S. 59 nach.



Hinweis:
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb Pb = Batterie enthält Blei,
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber.

 Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte oder ausgelaufene. Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen. Sammelstellen in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegebenwerden.



Dieses Gerät ist funkentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EC.

Contenu

F

Merci d'avoir acheté le Moniteur d'activité quotidienne. Avant l'utilisation, veuillez lire ce manuel d'instructions et le conserver dans un endroit sûr pour future référence.

Précaution d'emploi

Ce manuel d'instruction contient des informations sur la façon d'utiliser correctement l'appareil.

F

⚠ **Avertissement**	Contient « peut causer la mort ou des blessures graves ».
⚠ **Mise en garde**	Contient « peut causer des blessures ou des dommages à la propriété ».
Interdictions	Indique ce qui est « interdit ».
Impératif	Indique les instructions devant être suivies.
Conseils d'utilisation	Indique les démarches que vous devez suivre pour maintenir votre appareil dans les meilleures conditions possible.
Note	Informations complémentaires relatives aux inspections d'utilisation de l'appareil.

⚠ Avertissement



Gardez cet appareil et les batteries hors de portée des enfants.
Les petits enfants peuvent avaler des petits objets par erreur.



Ne pas brûler les batteries.
Cela peut faire exploser les batteries.

⚠ Mise en garde



Si vous n'êtes pas habitué à faire régulièrement de l'exercice, consultez votre médecin ou un entraineur.
Il peut être préjudiciable pour la santé de commencer un sport subitement ou de trop pratiquer.

Si vous êtes actuellement sous traitement médical pour une blessure ou une maladie, consultez votre médecin ou un entraineur.
Il peut être préjudiciable pour la santé de commencer un sport subitement ou de trop pratiquer.

Utilisation, rangement et entretien

F

Manipulation de l'appareil


Interdictions

Ne tentez jamais de démonter l'appareil.
Cela pourrait endommager l'appareil.

Ne pas soumettre l'appareil à des vibrations ou des chocs importants.
Cela pourrait endommager l'appareil.


Impératif

Ne jamais insérer l'appareil dans une poche arrière du pantalon.
Cela pourrait endommager l'appareil et blesser l'utilisateur.

Ne pas utiliser dans les lieux humides ou un endroit où l'appareil peut être mouillé.
Cela pourrait endommager l'appareil.

Ne pas balancer l'appareil par la sangle.
L'appareil peut blesser quelqu'un en le frappant.
Cela pourrait endommager l'appareil.

Lorsque vous utilisez l'appareil suspendu par la sangle autour du cou, veuillez vous assurer que la sangle ne soit pas coincée dans quelque chose ou tirée.
Tirer sur la sangle de cette façon peut causer un étranglement.

Rangement


Impératif

Ne pas ranger dans les lieux humides ou un endroit où l'appareil peut être mouillé.
Cela pourrait endommager l'appareil.

Entretien

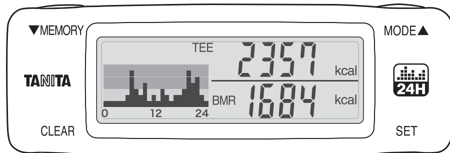

Impératif

Ne jamais utiliser d'alcool, d'eau bouillante, du diluant ou du benzène sur l'appareil.
Si l'appareil est sale, essuyez-le avec un chiffon doux.

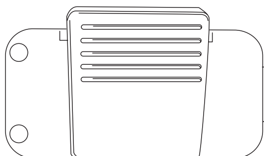
Pièces et accessoires



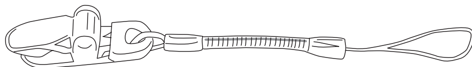
1. Moniteur d'activité quotidienne



2. Clip couvercle de batteries

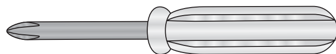


3. Sangle de sécurité

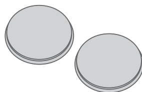


4. Mode d'emploi (Ce manuel: Certificat de garantie inclus)

5. Tournevis



6. Batteries (2 x CR2032)

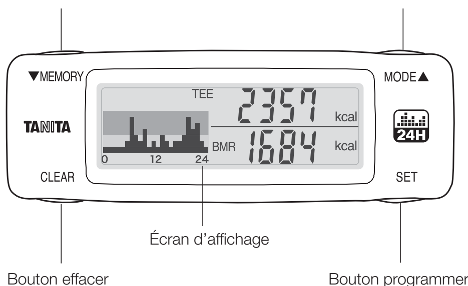


Note: Les piles sont insérées dans l'usine avant l'expédition, et peuvent durer moins de 9 mois.

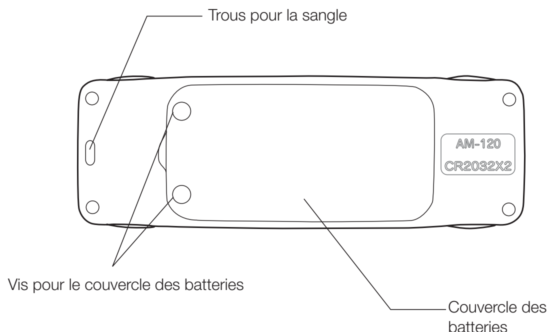
Noms des éléments

F

Façade



Arrière

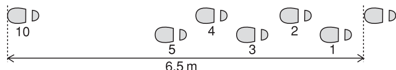


Installation / Remplacement des piles

Si vous configurez votre Moniteur d’activité quotidienne pour la première fois, la première étape consiste à insérer les piles. Si apparait sur l’écran d’affichage, remplacez rapidement les piles CR2032 par des neuves. Toujours remplacer les deux piles en même temps.

Note :

- Les valeur correctes ne s’afficheront pas tant que les réglages initiaux ne seront pas effectués. Assurez-vous d’effectuer la programmation initiale.
- Les réglages initiaux sont effectués dans l’ordre suivant : Temps → Age → Sexe → Taille → Poids → Pourcentage de graisse corporelle → Longueur de foulée. Nous recommandons de trouver votre poids, le pourcentage de graisse corporelle et la longueur de foulée d’avance.
- Si vous ne connaissez pas votre pourcentage de graisse corporelle, utilisez la valeur calculée à l’écran. Si vous voulez plus de précision, utilisez un analyseur de composition corporelle Tanita (vendu séparément) pour mesurer votre pourcentage de graisse corporelle.
- La longueur de la foulée est déterminée par la distance entre les orteils d’un pied et les orteils de l’autre pied. Afin de trouver avec précision la longueur de votre foulée moyenne, faites 10 pas, puis divisez la distance totale parcourue par 10.
  Par exemple, si vous avez parcouru 6,5 mètres en 10 pas, 6,5/10 (pas) = 0,65 m = 65 cm



Indicateur de batteries

clignote	Les piles sont faibles. Remplacer les piles usées par 2 piles neuves CR2032.
Lo s’affiche	Les piles sont usées. L’appareil ne peut plus mesurer. Remplacer les piles usées par 2 piles neuves CR2032.

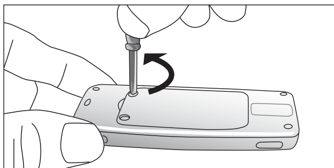
Conseils d’utilisation:



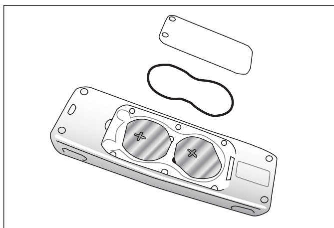
Impératif

- Ne remplacez pas les piles immédiatement avant ou après 0:00 minuit. Si vous le faites, les mesures de la journée, lorsque les piles ont été retirées seront ajoutées à la valeur des mesures de la journée où les piles ont été insérées. (Les données de la journée où les piles ont été retirées seront traitées comme des données du jour où les nouvelles piles ont été insérées).
- Les valeurs sont enregistrées à 00 minutes de chaque heure. Lorsque les piles sont remplacées, les valeurs partant de 00 minutes jusqu’au moment du remplacement des piles sont effacées.
- Lorsque les batteries sont enlevées, le temps revient à [0:00]. Réinitialiser l’heure à nouveau → P. 71. Cependant, tous les paramètres individuels et les mesures autres que les paramètres de temps ne sont pas effacés.

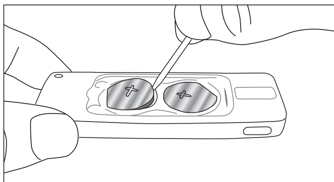
Note:
Les piles sont insérées dans l'usine avant l'expédition, et peuvent durer moins de 9 mois.



1) Utilisez le tournevis ou un petit tournevis disponible dans le commerce pour desserrer les 2 vis dans du couvercle des batteries à l'arrière de l'appareil.



2) Retirez le couvercle des batteries.
Lorsque vous retirez le couvercle des batteries, la bague intérieure peut également sortir de la rainure du corps de l'appareil. Assurez-vous de ne pas perdre cette bague.

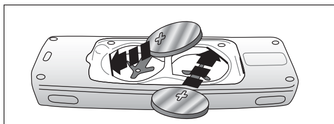


3) Insérer un bâton mince et solide dans le trou et dégager les piles.
Note: Ne pas utiliser de pinces métalliques ni de tournevis, etc

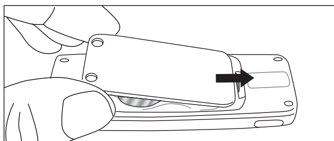
Note: Lors du changement des piles, toujours retirer les deux piles en même temps, et les remplacer par des neuves.

Continue à la page suivante

Installation / Remplacement des piles



4) Vérifiez que le pôle ⊕ (positif) des électrodes se trouve vers le haut, et insérez l'extrémité de la pile dans le sens des flèches.



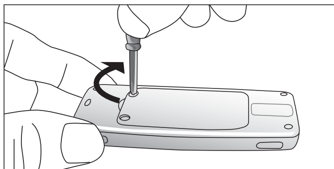
5) Insérez le couvercle de la batterie en suivant la flèche.

Conseils d'utilisation:



Impératif

Vérifier que la bague intérieure soit correctement insérée dans la rainure. Si la bague n'est pas bien emboitée dans la rainure, elle est peut être à l' envers. Assurez-vous que la saillie de la bague intérieure et la rainure du corps sont alignées correctement la fois horizontalement et verticalement, puis insérez l'anneau intérieur.



6) Resserrez fermement les vis du couvercle des batteries.

Le temps d'affichage clignote [0:00]. Réglez l'affichage de l'heure à l'heure correcte. Pour plus de détails, voir « Réglage de l'heure » à la p. 71.

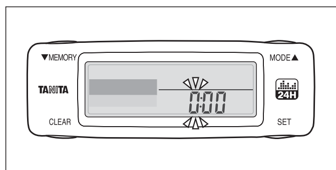
Réglages d'origine / Changer les paramètres

F

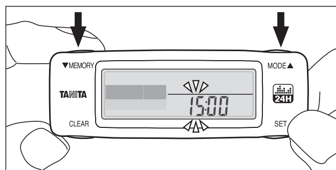
- Si vous n'entrez pas les paramètres initiaux, les mesures correctes ne s'afficheront pas.
- Pour modifier le réglage des détails, appuyez et maintenez le bouton [réglages] pendant 2 secondes environ, tandis que les valeurs de mesure du jour s'afficheront à l'écran.
- A partir du deuxième temps, l'information que vous avez entrée précédemment est affichée.

Réglage de l'heure

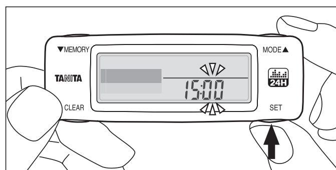
Par exemple, paramétrer à 15h00. Note: L'horloge utilise l'affichage 24-heures



1) Lorsque les piles sont insérées, la valeur [heure] clignote.
Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 1 minute, l'affichage va changer à [mesures du jour]. Pour continuer le paramétrage, maintenez le bouton de réglage appuyé pendant 2 secondes environ.



2) Appuyez sur le ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode, pour régler l'heure.
Maintenez la touche enfoncée pour avancer rapidement la programmation.



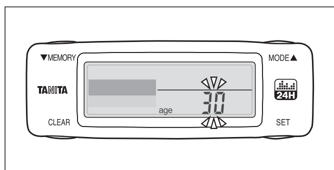
3) Appuyez sur le bouton SET pour finaliser la programmation.
Ensuite, le nombre des [minutes] clignote. Régler les minutes de la même manière que pour l'heure numérique.
Note: Pour régler l'heure correctement, lorsque le chiffre des minutes clignote, appuyez sur le bouton de programmation au moment du signal.

Continue à la page suivante

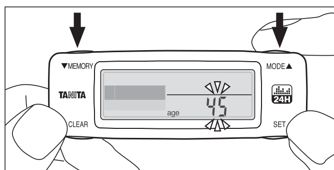
Programmer votre âge

Par exemple, lors du réglage de l'appareil sur 45 ans, femme, taille de 158 cm, poids de 50 kg, 25,5% de graisse corporelle, et 55 cm de longueur de foulée.

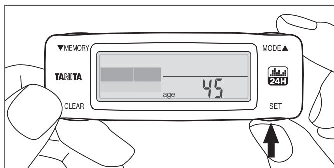
F



1) Après le réglage de l'heure [Time], l'affichage [Age] clignote.



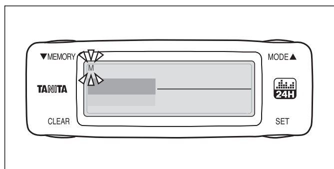
2) Appuyez sur le ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode, pour régler [Age].
Presser et maintenir le bouton pour faire progresser les réglages rapidement. (La plage d'âge est de 6-99 ans.)



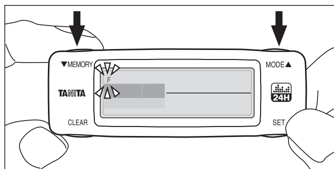
3) Appuyez sur le bouton SET pour finaliser la programmation.

Continue à la page suivante

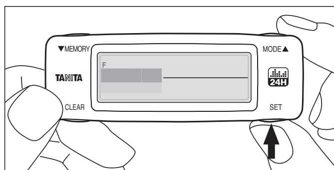
Réglage de Homme / Femme



1) Après le réglage [Age], l'affichage [Sexe] clignote.



2) Appuyez sur le ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode, pour sélectionner homme (M) ou femme (F).



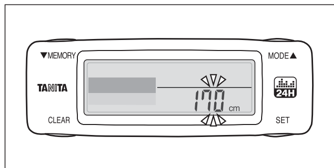
3) Appuyez sur le bouton SET pour finaliser la programmation.

Continue à la page suivante

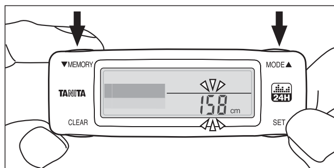
Réglage de votre taille

Note : cm seulement

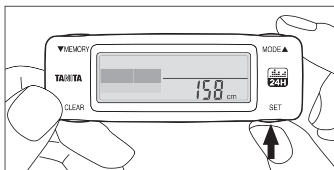
F



1) Après le réglage Homme / Femme, l'affichage [Taille] clignote.



2) Appuyez sur le ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode, pour régler votre [Taille].
Presser et maintenir le bouton pour faire progresser les réglages rapidement. (La plage de réglage est de 90 cm - 220 cm).



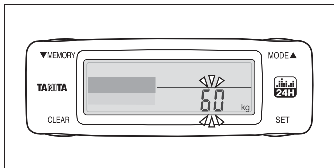
3) Appuyez sur le bouton SET pour finaliser la programmation.

Continue à la page suivante

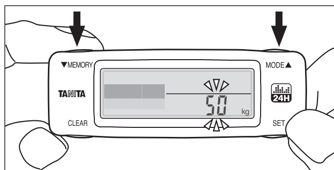
Réglage de votre poids

Note : kg seulement

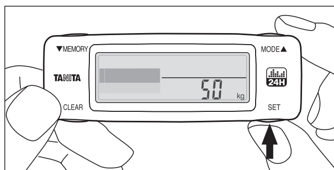
F



1) Après le réglage [Taille], l'affichage [Poids] clignote.



2) Appuyez sur le ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode, pour régler votre [Poids].
Presser et maintenir le bouton pour faire progresser les réglages rapidement. (La plage de réglage est de 20 kg – 150 kg)

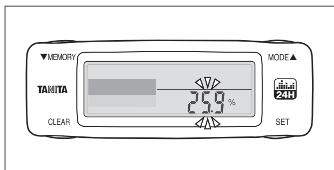


3) Appuyez sur le bouton SET pour finaliser la programmation.

Continue à la page suivante

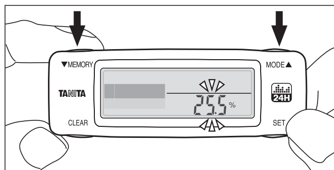
Paramétrage de votre pourcentage de graisse corporelle

F



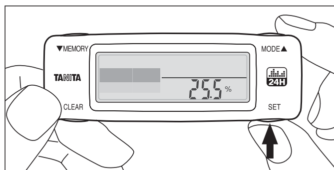
1) Après le réglage [Poids], l'affichage [Pourcentage de graisse corporelle] clignote.
Note: Si vous ne connaissez pas votre pourcentage de graisse corporelle, il suffit d'appuyer sur le bouton SET. Une estimation sera saisie automatiquement en fonction de votre taille et votre poids (BMI)

Note: Si vous effectuez ce réglage pour la deuxième fois ou ultérieurement, la valeur précédente est affichée.



2) Appuyez sur le ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode, pour régler votre [Pourcentage de graisse corporelle].
Presser et maintenir le bouton pour faire progresser les réglages rapidement. (La plage de réglage est de 5%–75%.)

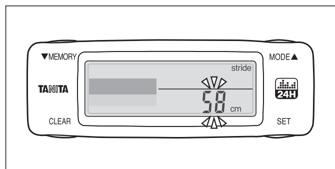
Recommandation: Nous recommandons d'utiliser un analyseur de composition corporelle Tanita pour mesurer précisément votre pourcentage de graisse corporelle. Visitez www.tanita.eu pour plus de détails.



3) Appuyez sur le bouton SET pour finaliser la programmation
Si vous ne connaissez pas votre pourcentage de graisse corporelle, appuyez simplement sur le bouton SET. Le BMR (Taux de Métabolisme de Base) sera automatiquement estimé selon votre taille et votre poids.

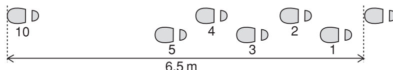
Continue à la page suivante

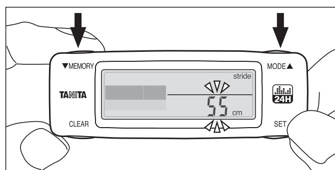
Paramétrage de votre foulée



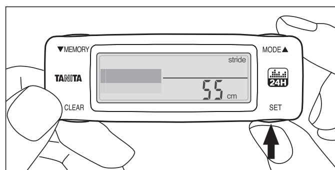
1) Après le réglage [Pourcentage de graisse corporelle], l'affichage [foulée] clignote.
Note: La longueur de la foulée affichée à l'écran est une valeur calculée à partir de votre taille. Si vous effectuez ce réglage pour la deuxième fois ou ultérieurement, la valeur précédente est affichée.

Note: La longueur de la foulée est déterminée par la distance entre les orteils d'un pied et les orteils de l'autre pied. Afin de trouver avec précision la longueur de votre foulée moyenne, faites 10 pas, puis divisez la distance totale parcourue par 10.
Par exemple, si vous avez parcouru 6,5 mètres en 10 pas,
6,5/10 (pas) = 0,65 m = 65 cm.





2) Appuyez sur le ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode, pour régler votre [foulée].
Presser et maintenir le bouton pour faire progresser les réglages rapidement. (La plage de réglage est de 20 cm–150 cm)

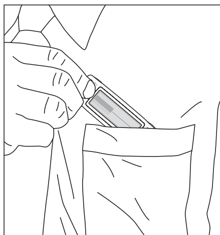


3) Appuyez sur le bouton SET pour finaliser la programmation.
Après le réglage [Foulée], [Mesures du jour] s'affiche. Ceci termine les réglages initiaux.

Ceci termine les réglages initiaux.

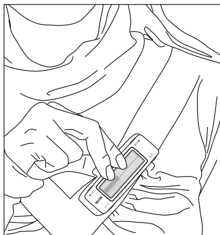
Port du Moniteur d'activité quotidienne

F



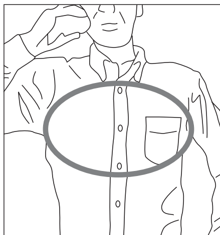
Dans une poche
Nous vous recommandons d'utiliser la sangle de sécurité et d'attacher le clip au bord de la poche.

Attention
Ne pas placer l'appareil dans la poche arrière du pantalon. Cela peut endommager l'appareil et causer un préjudice à l'utilisateur.



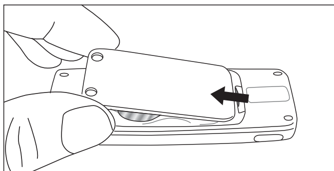
Port avec le clip du couvercle des batteries
Nous vous recommandons d'utiliser la sangle de sécurité et d'attacher le clip au rebord de votre vêtement.

Note:

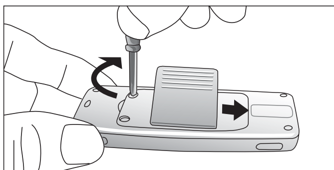


Afin de mesurer avec précision votre activité physique basée sur le mouvement du haut du corps, nous vous recommandons de porter l'appareil près de votre poitrine. Par exemple, dans une poche de chemise, etc.

Utilisation du clip du couvercle des batteries

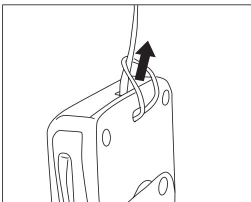


1) Retirez le couvercle des batteries.
Desserrer les 2 vis et retirez le couvercle des pilee. Voir p. 69.

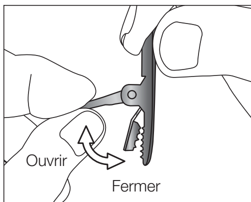


2) Fixez le couvercle des piles avec le clip.
Insérez dans la direction indiquée par la flèche, et serrez bien les 2 vis.
Note: Assurez-vous que la bague intérieure est correctement installée dans la rainure.

Utilisation de la sangle de sécurité



Fixation de la sangle
Note: Ne pas tirer fortement sur la sangle. Cela peut déformer ou casser la sangle.



Ouverture / Fermeture du clip
Note: Ne pas tirer fortement sur la sangle lorsque le clip est fermé. Cela peut endommager le tissu auquel le clip est attaché.

Mesurer vos dépenses totales d’énergie (calories brûlées)

F

Vous êtes maintenant prêt à utiliser votre Moniteur d’activité personnel
Vous pouvez mesurer l’ensemble de vos dépenses d’énergie pendant une journée simplement en portant cet appareil. Contrairement aux pédomètres, le volume mètre d’exercice mesure la quantité d’énergie active que vous dépensez au cours de votre activité physique quotidienne normale, en plus du nombre de pas.

Mesure du nombre de pas, de la distance de marche, de la durée de marche

Conseils pour obtenir des mesures précises.
Si vous bougez constamment pendant plus de 7 secondes, l’appareil détecte que vous avez commencé à marcher et affiche la mesure jusqu’à ce point. Si le mouvement s’arrête et n’est pas repris par au moins 7 secondes de mouvement constant, le mouvement additionnel ne s’ajoute pas.

Note: Les informations autres que le nombre de pas, la distance de marche et temps de marche sont continuellement mesurées.

Note: Même si cet appareil ne détecte pas le mouvement, le montant total des dépenses d’énergie augmente. Même au repos sans exercice physique, l’énergie utilisée par notre corps au repos a été intégrée dans la programmation de l’appareil.

Note: Cet appareil est équipé d’un mode d’économie d’énergie. S’il ne détecte pas de mouvement pendant environ 5 minutes, l’écran s’éteint. L’information s’affiche à nouveau lorsqu’un mouvement est détecté, ou lorsque l’un des boutons est pressé.

Utiliser correctement le Moniteur d’activité quotidienne

F

Dans les cas suivants, le total des dépenses d’énergie peut ne pas être correctement mesuré. Toutefois, ceci n’interfèrera pas avec les dépenses totales d’énergie, à condition que cela ne dure pas trop longtemps.

- **En conduisant un véhicule**
  - En conduisant une voiture, un bus ou une moto
  - En pédalant à vélo

- **Les activités impliquant des mouvements verticaux**
  - Monter ou descendre des escaliers
  - Monter ou descendre des pentes raides

- **Sports autres que la marche**
  - Jogging, sauts ou jeux
  - (Une valeur de référence pour l’ensemble de la dépense énergétique peut être mesurée)

- **Lorsque l’appareil est soumis à des mouvements irréguliers**
  - Si cet appareil est secoué à l’intérieur d’une poche, etc.
  - Si l’endroit où l’appareil est porté bouge de façon irrégulière.

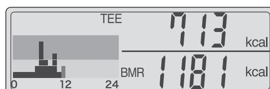
Dans les situations suivantes, le nombre de pas, la distance et le temps de marche peuvent ne pas être mesurés correctement.

- **En marchant de façon irrégulière**
  - En glissant les pieds (sur la neige / surfaces glacées etc).
  - En utilisant des chaussures telles que des sandales ou des pantoufles.
  - En marchant dans des endroits encombrés tels que les rues fréquentées d’un centre ville.

- **Sports autres que la marche**
  - Jogging, sauts ou jeux
    (La mesure peut être effectuée, mais devrait être prise comme valeur de référence)

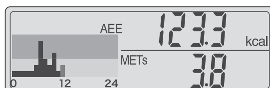
Affichage de la mesure des résultats

Appuyer sur le bouton d'affichage modifie l'écran et permet d'afficher différentes informations.



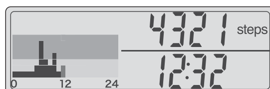


L'ensemble des dépenses énergétiques / Taux de metabolism de base → P. 83



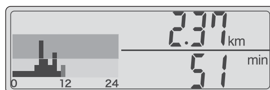


Les dépenses liées à l'activité / METs → P. 84





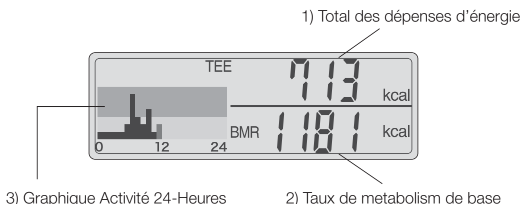
Nombre de pas / temps → P. 85



Distance parcourue / temps de marche → P. 85

L'ensemble des dépenses énergétiques / Taux de metabolism de base





1) L'ensemble des dépenses énergétiques
Affiche le total cumulé des calories brûlées pour la journée à partir de minuit jusqu'à l'heure actuelle. (Le maximum d'affichage pour 1 journée est de 99999 calories. L'affichage cesse de changer si cette valeur est dépassée.)

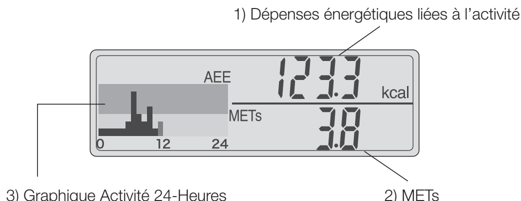
2) Dépenses énergétiques au repos
Le nombre minimal de calories que votre corps brûle pour les fonctions corporelles vitales, telles que la respiration et le rythme cardiaque au repos. Cette valeur est calculée sur la base des renseignements personnels que vous avez saisis. Cette valeur ne change pas sauf si vous modifiez les paramètres.

3) Graphique Activité 24-Heures
Affiche la quantité d'activité pour la journée à partir de minuit jusqu'à l'heure actuelle sous forme de graphique. Le montant de l'activité est présentée dans les blocs horaires pour chaque heure, sur une échelle de 7. Chaque échelle est basée sur Taux de metabolism de base pendant une heure, et indique la quantité d'activité en tant que multiple de cette valeur de base.
7e échelon.....Plus de 3,5 fois la dépense énergétique au repos
6e échelon.....Plus de 3,0 fois, à moins de 3,5 fois la dépense énergétique au repos
5e échelon.....Plus de 2,5 fois, à moins de 3,0 fois la dépense énergétique au repos
4e échelon.....Plus de 2,0 fois, à moins de 2,5 fois la dépense énergétique au repos
3e échelon.....Plus de 1,5 fois, à moins de 2,0 fois la dépense énergétique au repos
2e échelon.....Plus de 1,1 fois, à moins de 1,5 fois la dépense énergétique au repos
1e échelon.....Moins de 1,1 fois la dépense énergétique de repos (repos presque complet)



Dépenses énergétiques liées à l'activité /METs



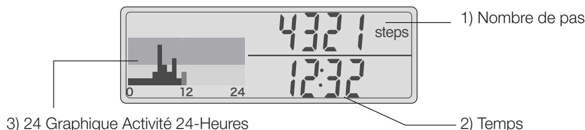


1) Dépenses énergétiques liées à l'activité
Affiche le nombre total de calories brûlées par l'activité physique pour la journée, de minuit à l'heure actuelle. L'activité physique comprend toutes les activités qui brûlent plus de calories qu'assis (au repos).

2) METs
Cette unité est utilisée pour montrer l'intensité de l'activité physique. 1 MET est considéré comme l'intensité de l'activité physique étant assis et décontracté; d'autres activités sont mesurées en tant que multiple de cette valeur. Une marche régulière se mesure par environ 3 METS. Cela signifie que la marche est d'environ 3 fois plus intense que la position assise.
* Cette valeur est calculée à partir de l'intensité de l'activité physique de la minute précédente.

3) Graphique Activité 24-Heures
Affiche la quantité d'activité pour la journée à partir de minuit jusqu'à l'heure actuelle sous forme de graphique. (Voir p. 83 pour plus de détails)

Nombre de pas / temps

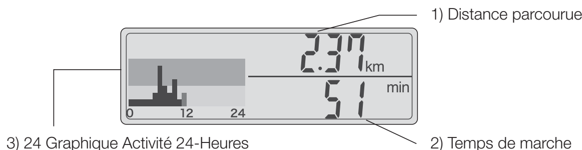


1) Nombre de pas
Indique le nombre de pas parcourus. (Le maximum d'affichage pour 1 jour est de 99.999 pas. L'affichage cesse de changer si cette valeur est dépassée.)

2) Temps
Affiche l'heure actuelle. (affichage 24-heures)

3) Graphique Activité 24-Heures
Affiche la quantité d'activité pour la journée à partir de minuit jusqu'à l'heure actuelle sous forme de graphique. (Voir p. 83 pour plus de détails)

Distance parcourue / temps de marche



1) Distance parcourue
Affiche la distance parcourue calculée en multipliant le nombre de pas par la longueur de votre foulée. (Le maximum d'affichage pour 1 jour est de 149.99 km. L'affichage cesse de changer si cette valeur est dépassée.)

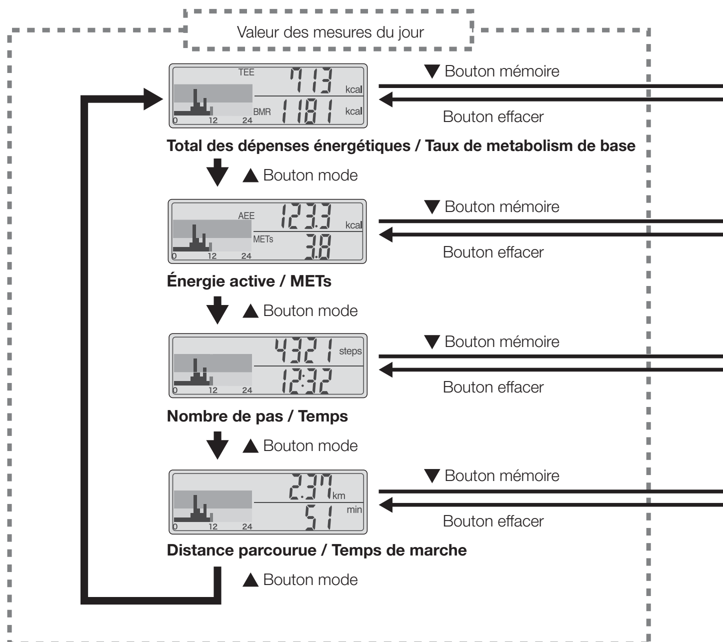
2) Temps de marche
Le temps de marche de chaque pas est mesuré, et le temps de marche est calculé et affiché.

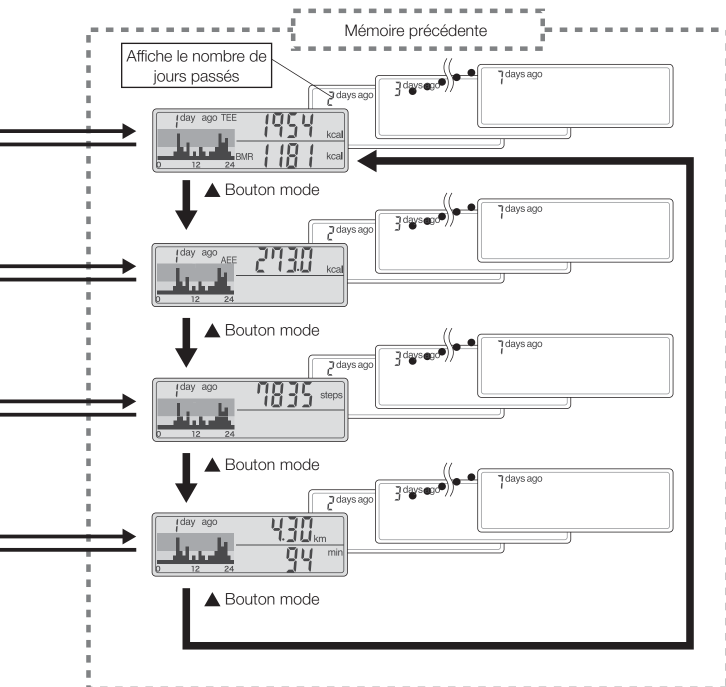
3) Graphique Activité 24-Heures
Affiche la quantité d'activité pour la journée à partir de minuit jusqu'à l'heure actuelle sous forme de graphique. (Voir p. 83 pour plus de détails)

Affichage de la mémoire

Configuration de l'affichage memoire

F



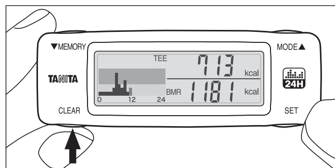

Mémoire précédente
Affiche le nombre de jours passés
1 day ago TEE
1954 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24
2 days ago
3 days ago
7 days ago
Bouton mode
1 day ago AEE
273.0 kcal
Bouton mode
1 day ago
7835 steps
Bouton mode
1 day ago
4.30 km
94 min
Bouton mode

Réinitialisation des valeurs du jour

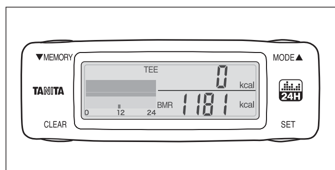
F

À 0h00 (minuit) chaque jour, cet appareil enregistre automatiquement les valeurs de mesure en mémoire. Vous pouvez réinitialiser les valeurs des mesures de la journée en cours à [0] à n'importe quel moment avant 0h00.

Note: Si vous réinitialisez les valeurs du jour, vous ne pouvez pas restaurer ces valeurs.
Note: Vous ne pouvez pas réinitialiser les exercices de la semaine.
Note: La mesure des valeurs déjà stockées dans la mémoire et les paramètres initiaux ne sont pas supprimés.
Note: La dépense énergétique au repos est calculée à partir de vos paramètres personnels, et n'est donc pas supprimée.



1) Appuyez et maintenez le bouton de remise à zéro pendant plus de 5 secondes, tandis que les valeurs du jour en cours sont affichés à l'écran.



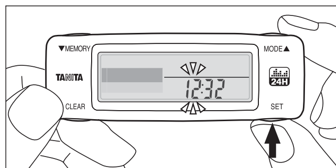
2) Les valeurs du jour sont réinitialisées.

Réinitialisation du système

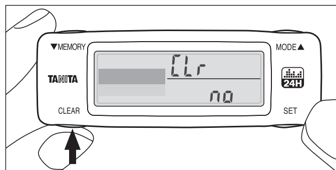
F

Dans les situations suivantes, réinitialiser le système. Si vous souhaitez que tous les paramètres personnels et les valeurs de mesure dans la mémoire soient remis à [0].

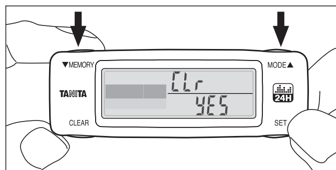
Note: Si vous réinitialisez le système, vous ne pouvez pas restaurer aucune des valeurs ou des réglages initiaux.



1) Appuyez et maintenez le bouton de remise à zéro pendant plus de 2 secondes tandis que les valeurs du jour en cours sont affichés à l'écran. L'affichage passe à l'écran de réglage, et l'affichage [heures] clignote.



2) Appuyez et maintenez le bouton de remise à zéro pendant plus de 5 secondes, et [Clr] et [non] s'affichent.



3) Appuyez sur la ▼ bouton mémoire / ▲ bouton mode pour changer l'affichage sur [Oui].
4) Appuyez sur le bouton SET pour terminer la réinitialisation du système.

Note: L'écran passe à l'écran de réglage, après la réinitialisation du système. Reportez-vous à la page 71, et réinitialisez les réglages initiaux.
Note: Si vous ne souhaitez pas réinitialiser le système, sélectionnez [Non] et appuyez sur le bouton SET. L'écran revient à l'écran de réglage.

Spécifications

F

Méthode de détection		Capteur d'accélération Triaxial
Méthode d'affichage		Écran LCD
Contenu des Réglages	Temps	Affichage 24-Heures
	Age	6–99 ans
	Sexe	Homme/Femme
	Taille	90 cm–220 cm
	Poids	20 kg–150 kg
	Pourcentage de graisse corporelle	5,0%–75,0%
	Largeur de foulée	20 cm–150 cm
Contenu de l'affichage	Nombre de pas	Min: 1 pas Max: 99999 pas
	Temps	Affichage 24-Heures
	Distance	Min: 0,01 km Max: 149,99 km
	Temps de marche	Min: 1 min Max: 1440 min
	Total des dépenses énergétiques	Min: 1 kcal Max: 99999 kcal
	Taux de metabolism de base	Min: 1 kcal Max: 9999 kcal
	Dépenses énergétiques liées à l'activité	Min: 0,1 kcal Max: 9999,9 kcal
	METs	Min: 1,0 Max: 18,0 METs
	Graphique Activité 24-Heures	Min: 1 échelon Max: 7 échelons Affiche la quantité d'activité pour chaque heure
	Mémoire 7-Jours	Affiche l'ensemble de la dépense énergétique, la dépense énergétique au repos, l'énergie active, le nombre de pas, la distance et temps de marche et un graphique d'activité par 24-heures pour les derniers 7 jours.
Précision du nombre de pas		±5% (dépends des vibrations sur l'appareil de test)
Précision de l'horloge		Environ ± 30 secondes sur un mois
Source d'énergie		DC 3.0 V (deux piles CR2032)
Durée des piles		Environ. 9 mois (quand utilisé pendant environ 16 heures par jour)
Plage de température		0 – +40 °C

F

Dimensions	P13 x l30 x H88 mm
Poids	Approx. 32 g (incluant les batteries)
Principaux matériaux	Corps de l’appareil: ABS Lentille claire: PMMA
Pays de fabrication	Chine

Diagnostic des anomalies

F

clignote	Les piles sont faibles. Remplacez-les immédiatement avec des piles neuves (CR2032). Reportez-vous à la p. 68.
Lo S'affiche	Il n'y a pas de batterie. Les mesures ne peuvent être prises. Remplacer par de nouvelles piles (CR2032). Reportez-vous à la p. 68.
Les piles sont en place, mais rien ne s'affiche.	Est-ce que les piles sont mises correctement ? Vérifiez le sens des piles. Reportez-vous à la p. 70.
	Les piles sont mortes. Remplacer les rapidement par de nouvelles piles (CR2032). Reportez-vous à la p. 68.
La valeur mesurée est trop petite / grande.	L'appareil est-il correctement fixé ? Reportez-vous à la p. 78.
	Les réglages sont-il corrects? Vérifiez les paramètres. Reportez-vous à la P. 71.
	Reportez-vous à "Utilisation correcte du Moniteur d'activité quotidienne" P. 81 pour vérifier que vous utilisez l'appareil correctement.
Err01 Err02 s'affiche.	Ré-insérer les piles. Reportez-vous à la p. 68. S'il y a des problèmes avec la mémoire après ré-insertion des piles, réinitialisez le système. Reportez-vous à la p. 89.



Remarque:
Vous trouverez les índications suivantes sur les piles contenant des substances polluantes: **Pb** Pb = la pile contient du plomb,
Cd Cd = la pile contient du cadmium,
Hg Hg = la pile contient du mercure.

 Jeter des piles avec des déchets ménagers est interdit!

En tant que consommateur, vous avez l'obligation de rendre les piles usages ou déchargées. Vous pouvez déposer vos vieilles piles dans des lieux de collecte publics de votre ville ou partout où des piles similaires sont vendues et que des boîtes de collection spécialement indiquées ont été mises en place. En cas de mise au rebut de l'appareil, les piles doivent en être ôtées et également déposées dans le point de collection.



Cet appareil est conforme à la directive2004/108/EC (compatibilité électromagnétique) en vigueur.

Inhoud

NL

Bedankt voor uw aankoop van deze Dagelijkse activiteitenmonitor van Tanita. Gelieve de gebruikershandleiding door te nemen voor u dit apparaat in gebruik neemt en bewaar deze op een veilige plek voor naslagdoeleinden.

Veiligheidsaantekeningen

NL

Deze gebruikershandleiding bevat informatie over het correcte gebruik van dit apparaat.

⚠ **Waarschuwing**	Duidt op zaken die “de dood tot gevolg kunnen hebben of ernstige verwondingen opleveren”.
⚠ **Opgelet**	Duidt op zaken die “de dood tot gevolg kunnen hebben of eigendomsschade kunnen veroorzaken”.
Verboden	Duidt op zaken die “verboden” zijn.
Verplicht	Duidt op instructies die moeten opgevolgd worden.
Aangeraden	Duidt op zaken die aangeraden zijn om uw apparaat in de best mogelijke toestand te houden.
Opmerking	Aanvullende informatie in verband met de gebruikscontroles van het apparaat.

⚠ Waarschuwing



Houdt dit apparaat en de batterijen buiten het bereik van jonge kinderen.
Bij jonge kinderen bestaat het risico dat ze per vergissing kleine objecten inslikken.



De batterijen niet verbranden.
Als u dit doet kunnen de batterijen ontploffen.

⚠ Opgelet



Als u niet gewend bent om geregeld lichaamsbeweging te nemen, raadpleeg dan eerst uw arts of trainer.
Het is mogelijks zelfs ongezond om opeens meer lichaamsbeweging te nemen of u te zeer in te spannen.

Indien u momenteel onder medisch toezicht staat voor een letsel of ziekte, raadpleeg dan uw arts of trainer.
Het is mogelijks zelfs ongezond om opeens meer lichaamsbeweging te nemen of u te zeer in te spannen.

Gebruik, opslag en onderhoud



Het apparaat hanteren



Probeer nooit om het apparaat te demonteren.
Dit zal het apparaat beschadigen.

Het apparaat niet aan grote schokken of trillingen blootstellen.
Dit zal het apparaat beschadigen.



Het apparaat nooit in een achterbroekzak steken.
Dit kan het apparaat beschadigen en de drager letsel toebrengen.

Niet in vochtige plaatsen of ruimtes gebruiken waar het apparaat nat kan worden.
Dit zal het apparaat beschadigen.

Het apparaat niet aan zijn riempje rondzwaaien.
Het apparaat kan tegen iemand opbotsen en letsels toebrengen.
Dit zal het apparaat beschadigen.

Als u de riem gebruikt om rond uw hals te dragen, zorg er dan voor dat de riem niet vast komt te zitten of aan iets blijft haken.
Indien het riempje blijft haperen, kan dit letsels veroorzaken.

Opslag



Het apparaat niet in vochtige ruimtes bewaren noch op plaatsen waar het apparaat nat kan worden.
Dit zal het apparaat beschadigen.

Onderhoud

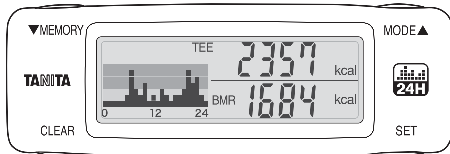


Het apparaat nooit met alcohol, kokend water, thinner of benzeen in aanraking brengen.
Als het apparaat vuil geworden is een zachte doek gebruiken om het te reinigen.

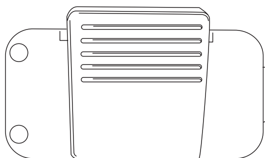
Onderdelen en accessoires

NL

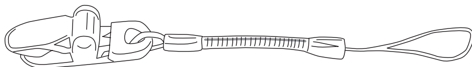
1. Dagelijkse activiteitenmonitor



2. Klemmetje batterijdeksel

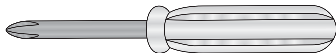


3. Veiligheidsriem

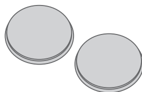


4. Gebruikershandleiding (Deze handleiding: Garantiecertificaat inbegrepen)

5. Schroevendraaier



6. Batterijen (2xCR2032)

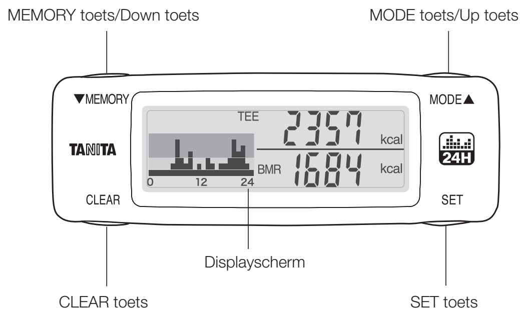


Opmerking: De bijgeleverde batterijen zijn al in de fabriek ingebracht voor verzending en kunnen mogelijks minder dan 9 maanden meegaan.

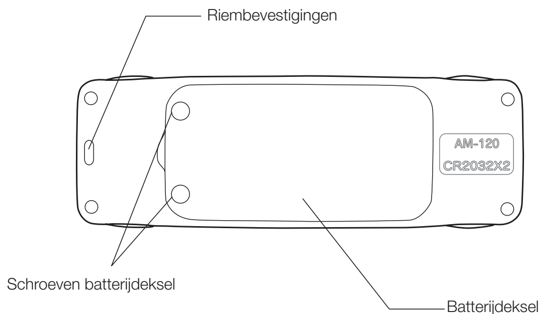
Onderdeelnamen

NL

Voorzijde



Achterzijde



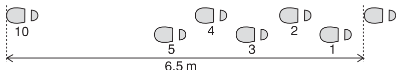
Inbrengen/vervangen van batterijen

Als u uw Dagelijkse activiteitenmonitor voor het eerst instelt dient u als eerste stap de batterijen in te leggen. Wanneer dit [battery symbol] op het displayscherm verschijnt, dient u de batterijen meteen te vervangen met nieuwe batterijen van het type CR2032. Altijd beide batterijen tegelijkertijd vervangen.

NL

Opmerking:

- Er zullen geen juiste waarden getoond worden zolang de begininstellingen niet voltooid zijn. Zorg ervoor dat u de begininstellingen uitvoert.
- De begininstellingen worden als volgt ingevoerd: Tijd → Leeftijd → Geslacht → Lengte → Gewicht → Lichaamsvetpercentage → Pasgrootte. We raden aan om uw lichaamsgewicht, lichaamsvetpercentage en pasgrootte vooraf te bepalen en te noteren.
- Als u uw lichaamsvetpercentage niet kent gebruik dan de berekende waarde die op het displayscherm verschijnt. Als u nauwkeurigere resultaten wenst kunt u een Lichaamssamenstellingmonitor van Tanita gebruiken (apart verkocht) om uw lichaamsvetpercentage te meten.
- De pasgrootte wordt berekend als de afstand tussen de tenen van de ene voet en de tenen van de andere voet. Om uw gemiddelde pasgrootte nauwkeurig te bepalen dient u 10 stappen te nemen en dan de totale afgelegde afstand door 10 te delen.
  Bijv. Als u 6,5 meter heeft afgelegd in 10 stappen, 6,5/10 (stappen) = 0,65 meter =65cm.



Batterijsymbool

Knippert	De batterijvoeding is laag. Vervang de oude batterijen door 2 nieuwe batterijen van het type CR2032.
Lo Display	De batterijen zijn volledig leeg. Het apparaat kan geen metingen meer uitvoeren. Vervang de oude batterijen door 2 nieuwe batterijen van het type CR2032.

Aangeraden:

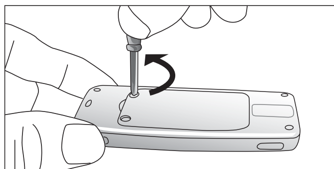


Verplicht

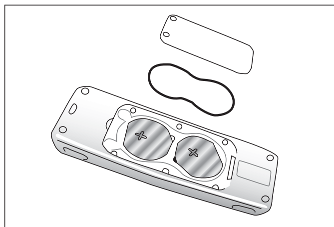
- De batterijen niet vervangen net voor of na middernacht (0:00 u). Als u dit doet zullen de meetresultaten van de dag waarop de batterijen verwijderd werden toegevoegd worden aan de meetwaarden van de dag waarop de nieuwe batterijen ingelegd werden. (Gegevens van de dag waarop de batterijen verwijderd werden zullen behandeld worden als gegevens van dezelfde dag als waarop de nieuwe batterijen ingelegd werden.)
- Meetwaarden worden telkens opgeslagen 00 minuten voor en na elk uur. Als de batterijen vervangen zijn zullen de meetgegevens gewist worden van 00 minuten tot de tijd waarop de batterijen vervangen werden.
- Als de batterijen verwijderd worden zal de tijd terugkeren naar [0:00]. De tijd opnieuw resetten → P. 101. Alle persoonlijke instellingen en meetresultaten verschillend van de tijdsinstellingen zullen echter behouden blijven.



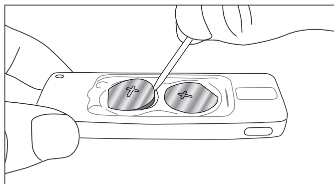
Opmerking:
De bijgeleverde batterijen zijn al in de fabriek ingebracht voor verzending en kunnen daardoor mogelijks minder dan 9 maanden meegaan.



1) Gebruik de bijgeleverde schroevendraaier of een kleine schroevendraaier uit de winkel om de twee schroeven in het batterijdeksel los te maken die zich aan de achterzijde van het apparaat bevinden.



2) Het batterijdeksel afnemen.
Bij het verwijderen van het batterijdeksel kan de binnenste dichtring loskomen die zich in de groef bevindt van het apparaatomhulsel. Zorg ervoor dat u dit ringetje niet verliest.

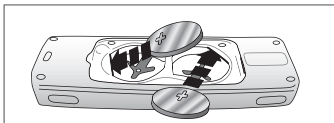


3) Gebruik een dun maar stevig stokje om in de holte te gaan en de batterijen los te maken.
Opmerking: Geen metalen pincet of een schroevendraaier e.d. gebruiken.

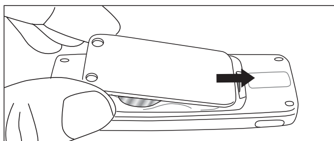
Opmerking: Bij het vervangen van de batterijen steeds beide batterijen tegelijkertijd vervangen door twee nieuwe batterijen.

Ga verder op de volgende pagina

Inbrengen/vervangen van batterijen



4) Zorg ervoor dat de ⊕ (positieve) elektrode naar boven ligt en breng dan de rand van de batterijen in via de richting van de pijltjesaanduidingen.



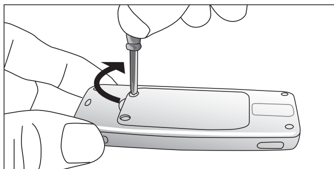
5) Het batterijdeksel inschuiven in de richting van de pijlaanduiding.

Aangeraden:



Verplicht

Controleer dat de binnenste dichtring zich correct in de groef bevindt. Als de binnenring niet perfect in de groef past zit hij mogelijks omgekeerd
Ga na of het uitstekende deel van de binnenring en de groef van het omhulsel zowel horizontaal als verticaal precies op elkaar passen en plaats dan de binnenring.



6) Het batterijdeksel stevig vastschroeven.

De tijdsdisplay zal knipperen [0:00]. De tijd correct instellen op de tijdsdisplay. Voor meer details zie: “De tijd instellen” op p. 101.

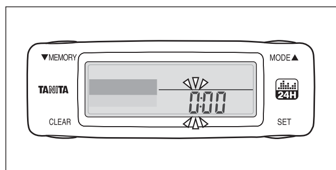
Begininstellingen/Instellingen wijzigen

NL

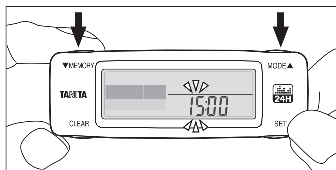
- Als u de begininstellingen niet invoert kunnen geen correcte metingen weergegeven worden.
- Om de instellingen te wijzigen dient u de toets [setting] in te drukken en deze ongeveer 2 seconden vast te houden terwijl de meetwaarden van vandaag op het displayscherm getoond worden.
- Vanaf de tweede maal zal de informatie weergegeven worden die u tevoren had ingesteld.

De tijd instellen

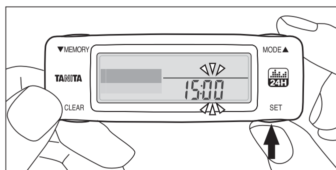
Bijv. Instellen op 15:00u. Opmerking: De klok gebruikt een 24-uren aanduiding.



1) Als de batterijen ingelegd worden zal de [hour] waarde knipperen.
Als u binnen 1 minuut geen enkele toets indrukt zal de display overgaan naar [Today's measurements]/[Metingen van vandaag]. Om verder te gaan met de instellingen de SET toets indrukken en vasthouden gedurende 2 seconden.



2) De ▼ MEMORY toets/ ▲ MODE toets indrukken om de klok in te stellen.
Indrukken en vasthouden om de instelling sneller te laten gaan.

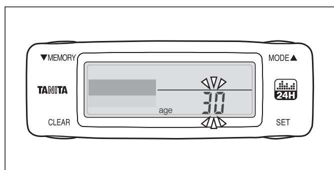


3) De SET toets indrukken om de instelling te valideren.
Hierna zal de [minuten] aanduiding beginnen knipperen. Stel de minuten in op dezelfde manier zoals u de uuraanduiding heeft ingesteld.
Opmerking: Om de tijd nauwkeurig in te stellen dient u de SET toets tegelijkertijd met het tijdsignaal in te drukken als de minutenaanduiding begint te knipperen.

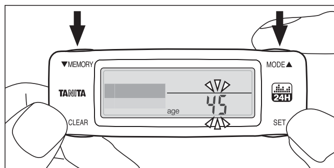
Ga verder op de volgende pagina

Uw leeftijd instellen

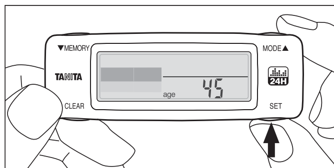
Bijv. Als u het apparaat wenst in te stellen op 45 jaar oud, vrouw, lengte 158 cm, gewicht 50 kg, lichaamsvetpercentage 25,5% en pasgrootte 55cm.



1) Na het instellen van de [Time/Tijd] zal de invoerwaarde [Age/Leeftijd] beginnen knipperen.



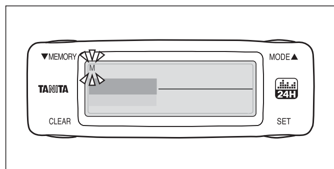
2) De ▼ MEMORY toets/ ▲ MODE toets indrukken om de [Leeftijd] in te stellen.
Indrukken en vasthouden om de instelling sneller te laten gaan. (Het bereik van de leeftijdsinstelling gaat van 6-99 jaar.)



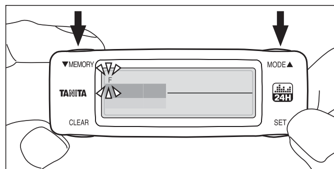
3) De SET toets indrukken om de instelling te valideren.

Ga verder op de volgende pagina

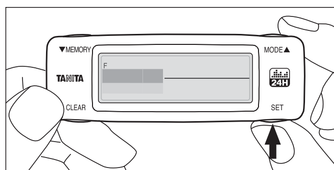
Vrouw/Man instellen



1) **Na het instellen van de [Leeftijd] zal de invoerwaarde [Geslacht] beginnen knipperen.**



2) **De ▼ MEMORY toets/ ▲ MODE toets indrukken om male/man (M) of female/vrouw (F) te selecteren.**



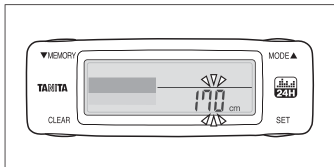
3) **De SET toets indrukken om de instelling te valideren.**

NL

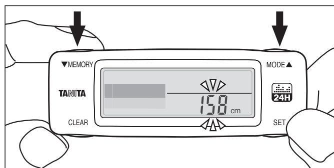
Ga verder op de volgende pagina

Uw lengte instellen

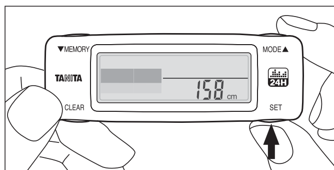
Opmerking: enkel in cm



1) Na het instellen van Male/Female zal de invoerwaarde [Height] beginnen knipperen.



2) De ▼ MEMORY toets/ ▲ MODE toets indrukken om uw [Height/ lengte] in te stellen.
Indrukken en vasthouden om de instelling sneller te laten gaan. (Het instellingsbereik gaat van 90 cm tot 220 cm).

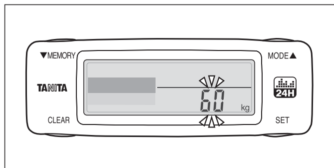


3) De SET toets indrukken om de instelling te valideren.

Ga verder op de volgende pagina

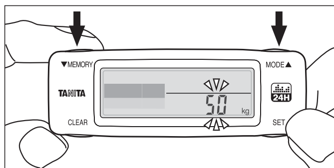
Uw gewicht instellen

Opmerking: enkel in kg

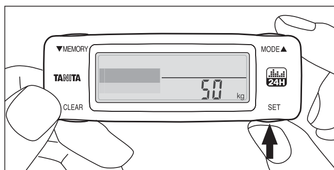




1) **Na het instellen van de [Lengte/ Height] zal de invoerwaarde [Weight/gewicht] beginnen knipperen.**



2) **De ▼ MEMORY toets/ ▲ MODE toets indrukken om uw [Weight/ gewicht] in te stellen.**
   Indrukken en vasthouden om de instelling sneller te laten gaan. (Het instellingsbereik gaat van 20 kg tot 150 kg).

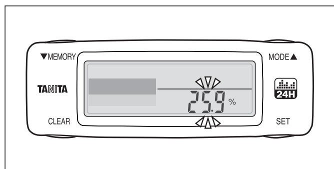


3) **De SET toets indrukken om de instelling te valideren.**

Ga verder op de volgende pagina

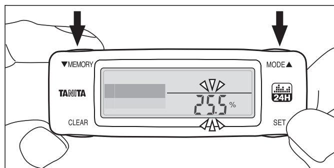
Uw lichaamsvetpercentage instellen

NL



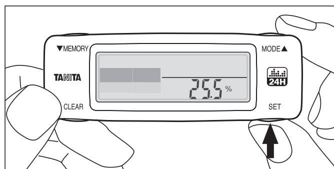
1) Na het instellen van uw [Gewicht/ Weight] zal de invoerwaarde [Lichaamsvetpercentage/Body fat percentage] beginnen knipperen.
Opmerking: Als u uw lichaamsvetpercentage niet kent druk dan gewoon op de SET toets. Er zal automatisch een waarde ingevoerd worden op basis van uw lengte en gewicht (BMI).

Opmerking: Als u deze instellingen voor de tweede maal of opeenvolgende malen uitvoert zal de vorige ingestelde waarde weergegeven worden.



2) De ▼ MEMORY toets/ ▲ MODE toets indrukken om uw [Lichaamsvetpercentage/Body fat percentage] in te stellen.
Indrukken en vasthouden om de instelling sneller te laten gaan. (Het instellingsbereik gaat van 5% tot 75%).

Aanbeveling: We raden aan om een lichaamssamenstellingmonitor van Tanita te gebruiken om een nauwkeurige meting te hebben van uw lichaamsvetpercentage. Bezoek www.tanita.eu voor meer details.

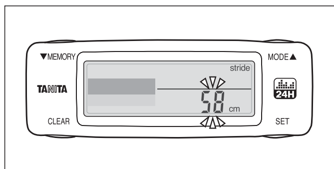


3) De SET toets indrukken om de instelling te valideren.
Als u uw lichaamsvetpercentage niet kent druk dan gewoon op de SET-toets. Uw BMR zal automatisch geschat worden op basis van uw lengte en gewicht.

Ga verder op de volgende pagina

Uw pasgrootte instellen

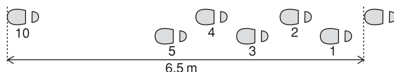


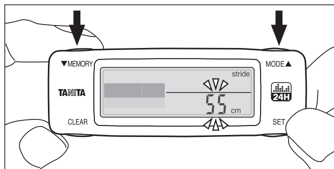


1) Na het instellen van uw [Lichaamsvetpercentage/Body Fat Percentage] zal de display [Stride length/Pasgrootte] beginnen knipperen.

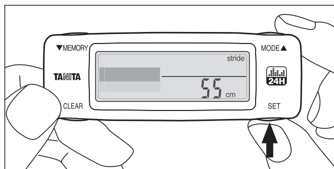
Opmerking: De pasgrootte die op de display verschijnt, is een waarde berekend op basis van uw lengte. Als u deze instellingen voor de tweede maal of opeenvolgende malen uitvoert zal de vorige ingestelde waarde weergegeven worden.

Opmerking: De pasgrootte wordt berekend als de afstand tussen de tenen van de ene voet en de tenen van de andere voet. Om uw gemiddelde pasgrootte nauwkeurig te bepalen dient u 10 stappen te nemen en dan de totale afgelegde afstand door 10 te delen. Bijv. Als u 6,5 meter heeft afgelegd in 10 stappen.
6,5/10 (stappen) = 0,65 meter = 65cm





2) De ▼ MEMORY toets/ ▲ MODE toets indrukken om uw [pasgrootte] in te stellen.
Indrukken en vasthouden om de instelling sneller te laten gaan. (Het instellingsbereik gaat van 20 cm tot 150 cm).

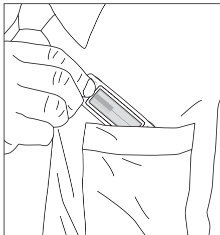


3) De SET toets indrukken om de instelling te valideren.
Na het instellen van uw [pasgrootte/ Stride Length] zal [Today's measurement/Meting van vandaag] verschijnen. Hiermee worden de begininstellingen voltooid.

Hiermee worden de begininstellingen voltooid.

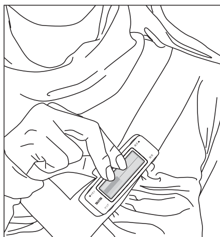
Dragen van de Dagelijkse activiteitenmonitor

NL



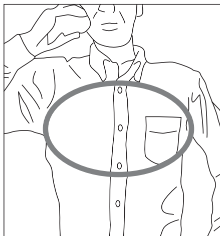
In een broek-/vestzak
We raden aan om de veiligheidsriem te gebruiken en de klemveer op de rand van de broek-/vestzak te bevestigen.

Opgelet
Het apparaat niet in de achterzak van broeken wegbergen. Dit kan het apparaat beschadigen en de drager letsel toebrengen.



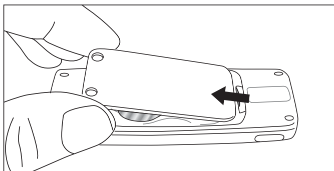
Dragen met de klem op het batterijdeksel.
We raden aan om de veiligheidsriem te gebruiken en de klemveer op de rand van uw kleding te bevestigen.

Opmerking:

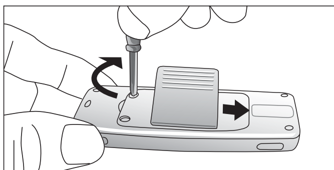


Voor een nauwkeurige meting van uw fysieke beweging op basis van de rompbewegingen raden wij aan om het apparaat op borsthoogte te dragen. Bijvoorbeeld in een vestzak, enz.

De klem op het batterijdeksel gebruiken



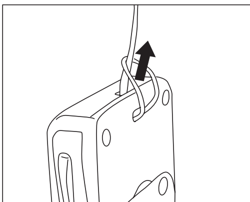
1) Het batterijdeksel afnemen.
De 2 schroeven losdraaien en het batterijdeksel afnemen. Zie p. 99.



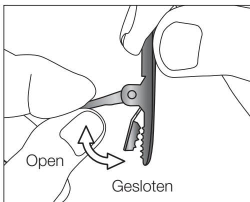
2) Het batterijdeksel met klembevestiging vastmaken.
Inbrengen in de richting van de pijlaanduiding en de 2 schroeven stevig aandraaien.
Opmerking: Zorg ervoor dat de binnenring stevig in de groef geborgen zit.

NL

De veiligheidsriem gebruiken



Het riempje vastmaken.
Opmerking: Het riempje niet te hard aantrekken. Als u te hard trekt kan het riempje uitrekken of scheuren.



De klemveer openen/sluiten.
Opmerking: Het riempje niet te hard aantrekken als de klem op uw kleding bevestigd is. Anders kan dit de stof van uw kleding beschadigen.

Uw totale energieverbruik meten (aantal verbrandde calorieën)



U kunt nu uw persoonlijke bewegingsmonitor beginnen gebruiken.
U kunt uw totale energieverbruik meten voor een volledige dag door gewoon dit apparaat te dragen. In tegenstelling tot stappentellers meet de bewegingsmeter ook de hoeveelheid bewegingsenergie die u doorgaans op een dag verbruikt naast het aantal stappen dat u gewandeld heeft.

Uw stappen tellen, de wandelafstand en de wandelduur.

Tips om de meest betrouwbare meetresultaten te verkrijgen.
Als u doorlopend beweegt gedurende meer dan 7 seconden zal het apparaat registreren dat u aan het wandelen bent en de meetwaarde weergeven vanaf dat moment. Als de beweging even ophoudt en niet gevolgd wordt door een nieuwe beweging langer dan 7 seconden zal deze bijkomende beweging niet opgeteld worden.

Opmerking: Ook andere informatie dan het aantal stappen, de afgelegde afstand en wandelduur worden continu gemeten.

Opmerking: Zelfs als het apparaat geen beweging vaststelt zal de waarde van het totale energieverbruik toenemen. Zelfs in rusttoestand als u geen lichaamsbeweging uitvoert wordt het energieverbruik in rust opgenomen in de berekening van het apparaat.

Opmerking: Dit apparaat is uitgerust met een energiebesparende sluimermodus. Als het geen beweging detecteert gedurende 5 minuten zal de display zwart worden. Informatie verschijnt opnieuw als er beweging wordt vastgesteld of wanneer een van de toetsen ingedrukt wordt.

De Dagelijkse activiteitenmonitor correct gebruiken



In de volgende gevallen is het mogelijk dat het totale energieverbruik niet correct wordt gemeten. Dit zal echter geen invloed hebben op het totale energieverbruik als deze toestand slechts kortstondig aanhoudt.

- **Tijdens het besturen van een voertuig.**
  - Als u in een wagen, bus of op een motorfiets zit.
  - Als u met de fiets rijdt.

- **Activiteiten met een verticale beweging.**
  - Trappen beklimmen of afdalen.
  - Steile hellingen oplopen of afdalen.

- **Andere sporten dan wandelen.**
  - Joggen of springbewegingen tijdens het sporten.
  - (Een referentiewaarde voor het totale energieverbruik kan nog gemeten worden)

- **Als dit apparaat onderworpen wordt aan onregelmatige bewegingen.**
  - Als dit apparaat rondgeslingerd wordt in een broek- of vestzak, enz.
  - Als de bevestigingsplaats van het apparaat grillig/onregelmatig beweegt.

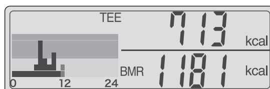
In de volgende gevallen kunnen het aantal stappen, de afgelegde afstand en de wandelduur mogelijks niet correct gemeten worden.

- **Bij een onregelmatig/veranderlijk wandelritme.**
  - Bij het slepen van uw voeten tijdens het wandelen (op besneeuwde-/ijsoppervlakken, enz..)
  - Bij het wandelen op sandalen of flipflops.
  - Bij het wandelen door drukke zones zoals een stadscentrum of winkelstraten.
  -
- **Andere sporten dan wandelen.**
  - Joggen of springbewegingen tijdens het sporten.
  - (Metingen kunnen geregistreerd worden maar dienen niet als referentiewaarde gebruikt worden).

De meetresultaten bekijken

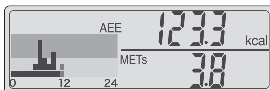
Het indrukken van de MODE toets om telkens andere informatie weer te geven.

NL



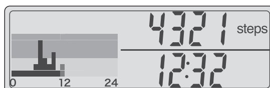


Totaal energieverbruik/Basaal metabolism → p. 113



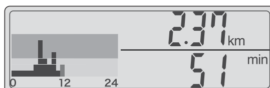


Verbruik tijdens activiteiten/METs → p. 114



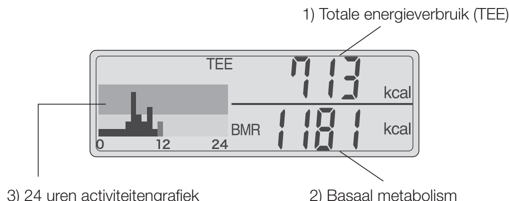


Aantal stappen/tijdsduur → p. 115



Afgelegde afstand/wandelduur → p. 115

Totaal energieverbruik/Basaal metabolism



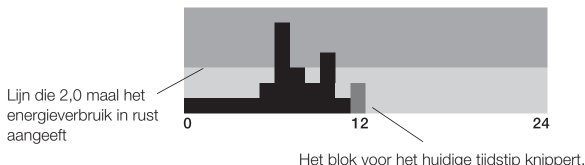
NL

1) Totale energieverbruik (TEE)
Geeft de som weer van het aantal verbrandde calorieën voor de ganse dag van middernacht tot het huidige tijdstip. (De maximumwaarde voor 1 dag is 99999 calorieën. Als deze waarde overschreden wordt geeft de display dit niet langer weer.

2) Energieverbruik in rust (REE)
Het minimum aantal calorieën dat uw lichaam verbrandt voor de vitale lichaamsfuncties zoals ademhaling en hartslag in rust. Deze waarde wordt berekend op basis van de persoonlijke informatie die u hebt ingesteld. Deze waarde zal niet veranderen tenzij u de instellingen wijzigt.

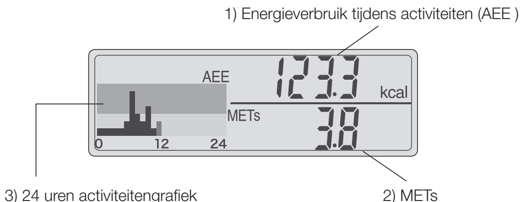
3) 24 uren bewegingsgrafiek
Toont de omvang van de activiteiten voor de dag van middernacht tot het huidige tijdstip voorgesteld in een grafiek. De omvang van de activiteit wordt voorgesteld in uurblokken voor elk uur met een schaalverdeling van 7. Elke schaalverdeling is gebaseerd op het Basaal metabolism voor één uur. De omvang van de activiteit wordt voorgesteld als een factor van deze basiswaarde.

7e schaalverdelingsteken .....Meer dan 3,5 maal het energieverbruik in rust.
6e schaalverdelingsteken .....Meer dan 3,0 maal, minder dan 3,5 maal het energieverbruik in rust.
5e schaalverdelingsteken .....Meer dan 2,5 maal, minder dan 3,0 maal het energieverbruik in rust.
4e schaalverdelingsteken .....Meer dan 2,0 maal, minder dan 2,5 maal het energieverbruik in rust.
3e schaalverdelingsteken .....Meer dan 1,5 maal, minder dan 2,0 maal het energieverbruik in rust.
2e schaalverdelingsteken .....Meer dan 1,1 maal, minder dan 1,5 maal het energieverbruik in rust.
1e schaalverdelingsteken .....Minder dan 1,1 maal het energieverbruik in rust (bijna volledig in rust).



Energieverbruik tijdens activiteiten

NL



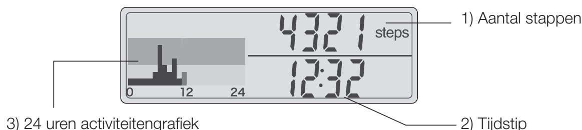
1) Energieverbruik tijdens activiteiten (AEE)
Toont het totale aantal verbrandde calorieën voor de lichaamsbeweging gedurende de dag en dit van middernacht tot het huidige tijdstip. Lichaamsbeweging betekent alle activiteiten die meer calorieën verbranden dan wanneer iemand zit (in rust).

2) METs
Met deze eenheid wordt de intensiteit van de fysieke inspanning weergegeven. 1 MET staat voor de intensiteit van de fysieke inspanning wanneer u neerzit of in rust bent; andere activiteiten worden gemeten als een veelvoud van deze waarde. Wandelen aan een normaal tempo wordt gemeten als ongeveer 3 METS. Dit betekent dat wandelen ongeveer 3 maal intensiever is dan gewoon neerzitten.

* Deze waarde wordt berekend op de intensiteit van de fysieke inspanning van de afgelopen minuut.

3) 24 uren activiteitengrafiek
Toont de omvang van de activiteiten voor de dag van middernacht tot het huidige tijdstip voorgesteld in een grafiek. (Zie p. 113 voor meer details).

Aantal stappen/tijdstip



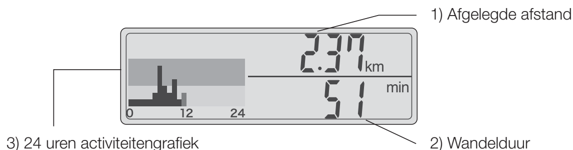
NL

1) Aantal stappen
Geeft het aantal afgelegde stappen weer. (De maximumwaarde voor 1 dag is 99999 stappen. Als deze waarde overschreden wordt geeft de display dit niet langer weer.

2) Tijdstip
Geeft de huidige tijdsaanduiding weer. (24 uren klokaanduiding)

3) 24 uren activiteitengrafiek
Toont de omvang van de activiteiten voor de dag van middernacht tot het huidige tijdstip voorgesteld in een grafiek. (Zie p. 113 voor meer details).

Afgelegde afstand/wandelduur



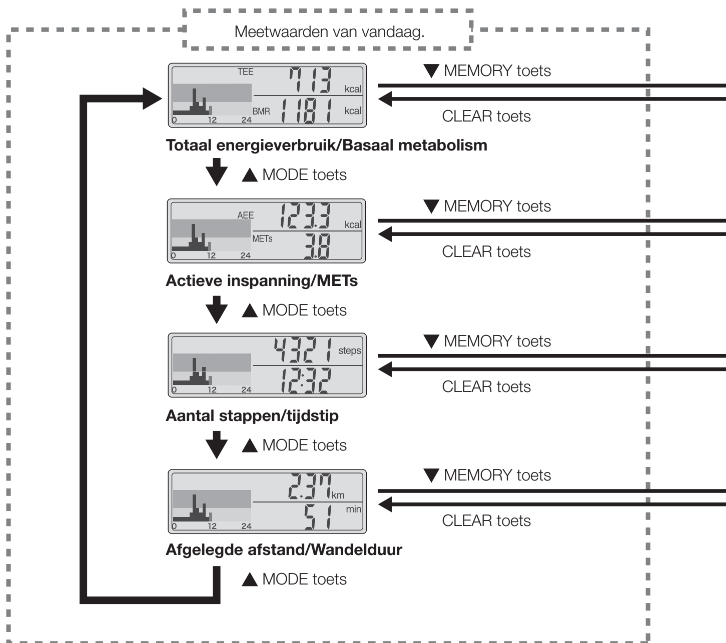
1) Afgelegde afstand
Geeft de afgelegde afstand weer die berekend wordt door het aantal stappen te vermenigvuldigen met uw pasgrootte. (De maximumwaarde voor 1 dag is 149,99km. Als deze waarde overschreden wordt geeft de display dit niet langer weer.

2) Wandelduur
De wandelduur van elke stap wordt gemeten en de wandelduur wordt berekend en getoond.

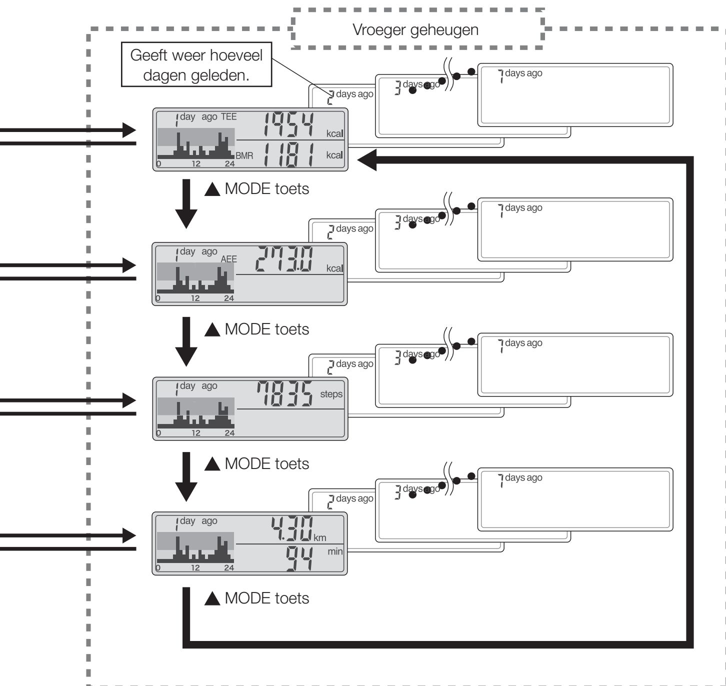
3) 24 uren activiteitengrafiek
Toont de omvang van de activiteiten voor de dag van middernacht tot het huidige tijdstip voorgesteld in een grafiek. (Zie p. 113 voor meer details).

Het geheugen bekijken

Bediening geheugendisplay-functies.



NL


Vroeger geheugen
Geeft weer hoeveel dagen geleden.
1 day ago TEE 1954 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24
2 days ago
3 days ago
7 days ago
▲ MODE toets
1 day ago AEE 273.0 kcal
▲ MODE toets
1 day ago 7835 steps
▲ MODE toets
1 day ago 4.30 km
94 min
▲ MODE toets

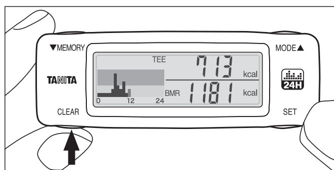
NL

De dagwaarden resetten

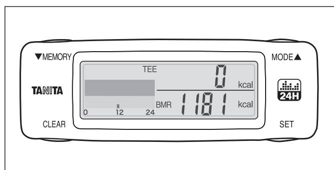
Dit apparaat slaat elke dag automatisch om 0:00u (middernacht) de meetwaarden op in het geheugen. U kunt elk moment vóór 0:00u de meetwaarden van de huidige dag resetten naar [0].

NL

Opmerking: Als u de dagwaarden reset kunt u deze niet meer herstellen.
Opmerking: Het is niet mogelijk om de activiteit van de volledige week te resetten.
Opmerking: Meetwaarden die al in het geheugen zijn opgeslagen en de begininstellingen kunnen niet gewist worden.
Opmerking: Het energieverbruik in rust wordt berekend op basis van uw persoonlijke instellingen en kan daardoor niet gewist worden.



1) De CLEAR toets langer dan 5 seconden ingedrukt houden terwijl de huidige dagwaarden op de display getoond worden.



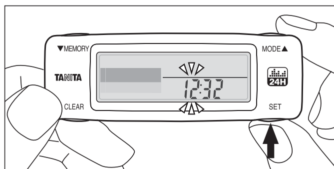
2) De huidige dagwaarden zijn nu gereset.

Het systeem resetten

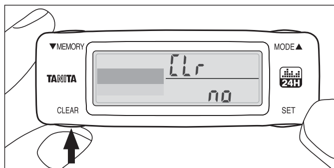
Reset het systeem in de volgende gevallen. Als u alle persoonlijke instellingen en meetwaarden in het geheugen wenst te resetten naar [0].

Opmerking: Het is onmogelijk om waarden of begininstellingen te herstellen als u het systeem reset.

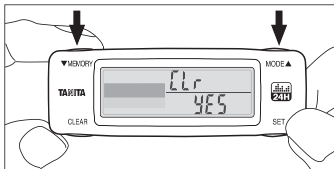
NL



1) De SET toets indrukken en vasthouden gedurende meer dan 2 seconden terwijl de dagwaarden op de display getoond worden. De display gaat over naar de instellingendisplay, en het [Uur/ Hour] teken op de tijdsdisplay gaat knipperen.



2) De CLEAR toets indrukken en vasthouden gedurende meer dan 5 seconden waarop [Clr] en [No] zullen verschijnen.



3) De ▼ Memory/ ▲ MODE toets indrukken om de display te wijzigen naar [Yes].
4) De SET toets indrukken om het volledige systeem te resetten.

Opmerking: Het displayscherm gaat over naar het instellingenscherm na het uitvoeren van de systeem reset. Zie pagina 101, en de begininstellingen resetten.
Opmerking: Als u het systeem niet wenst te resetten, selecteer dan [No] en druk op de SET toets. Het displayscherm keert terug naar het instellingenscherm.

Specificaties

NL

Detectiemethode		Triaxiale versnellingssensor
Type display		LCD-display
Gegevens instellingen	Tijd	24 uren display
	Leeftijd	6 tot 99 jaar oud
	Geslacht	Man/Vrouw
	Lengte	90 cm tot 220 cm
	Gewicht	20 kg tot 150 kg
	Lichaamsvetpercentage	5,0%–75,0%
	Pasgrootte	20 cm tot 150 cm
Gegevens display	Aantal stappen	Min.: 1 stap Max.: 99999 stappen
	Tijd	24 uren display
	Afstand	Min.: 0,01 km Max.: 149,99 km
	Wandelduur	Min.: 1 min. Max.: 1440 minuten
	Totaal energieverbruik	Min.: 1 kcal. Max.: 99999 kcal
	Basaal metabolism	Min.: 1 kcal. Max.: 9999 kcal
	Energieverbruik tijdens activiteiten	Min.: 0,1 kcal. Max.: 9999,9 kcal
	METs	Min.: 1,0 Max: 18,0 METs
	24 uren activiteitengrafiek	Min.: 1 schaalverdelingsteken Max.: 7 schaalverdelingtekens Geeft de omvang weer van de activiteit voor elk uur.
	Geheugen 7-dagen	Geeft het totale energieverbruik weer, energieverbruik in rust, bewegingsenergie, aantal stappen, afstand, wandelduur en 24 uren activiteitengrafiek voor de afgelopen 7 dagen.
Nauwkeurigheid van het aantal stappen		±5% (naar gelang het uitvoeren van trillingstesten op het apparaat)
Nauwkeurigheid van de klok		Binnen een marge van ±30 seconden in een doorsnee maand.
Stroomtoevoer		DC 3,0V (twee CR2032 batterijen)
Levensduur batterijen		Ongeveer 9 maanden (bij een gemiddeld gebruik van 16 uren per dag).
Temperatuurbereik		0 tot +40°C

Afmetingen	D13 x B30 x L88 mm
Gewicht bij benadering	Ongev. 32g (batterijen inbegrepen)
Hoofdmaterialen	Omhulsel van het apparaat: ABS Doorzichtige lens: PMMA
Productieland	China



Foutopsporing

Het symbool knippert	De batterijvoeding is laag. Vervang ze meteen door twee nieuwe batterijen (CR2032). Zie hiervoor p. 98.
Lo wordt getoond	De batterijen zijn volledig leeg. Er kunnen geen metingen uitgevoerd worden. Vervang ze door twee nieuwe batterijen (CR2032). Zie hiervoor p. 98.
De batterijen zijn ingebracht maar er verschijnt niets	Zijn de batterijen correct geplaatst? Controleer de ⊕ en ⊖ polen van de batterijen. Zie hiervoor p. 100.
	De batterijen zijn leeg. Vervang ze meteen door twee nieuwe batterijen (CR2032). Zie hiervoor p. 98.
De gemeten waarde is te groot/klein.	Is het apparaat correct aangesloten? Zie hiervoor p. 108.
	Zijn de instellingen correct? Controleer de gegevensinvoer van de instellingen. Zie hiervoor p. 101.
	Raadpleeg: “De Dagelijkse activiteitenmonitor correct gebruiken” op p. 111, om na te gaan of u het apparaat correct bedient.
Err01 Err02 teken verschijnt	De batterijen uithalen en opnieuw inbrengen. Zie hiervoor p. 98. Als er zich problemen voordoen met het vroegere geheugen na het terugplaatsen van de batterijen dient u het systeem te resetten. Zie hiervoor p. 118.



Opmerking:
De volgende opschriften kunnen op batterijen die verontreinigende stoffen bevatten, aangetroffen worden: **Pb** Pb = Loodhoudende batterij,
Cd Cd = Cadmiumhoudende batterij,
Hg Hg = Kwikhoudende batterij.

 Het is verboden om batterijen bij het huisvuil te deponeren!

Als consument bent u wettelijk verplicht om lege of gebruikte batterijen in te leveren. U kunt oude batterijen inleveren bij een openbaar inzamelpunt in uw stad, of in verkooppunten van de batterijen in de daarvoor bestemde inzamelboxen. Wanneer u het toestel wegdoet moeten de batterijen verwijderd worden en eveneens naar de daarvoor bestemde inzamelpunten gebracht worden.



Dit apparaat is storingvrij volgens de geldende EGG richtlijn 2004/108/EG

NL

Indice



Prima dell’uso

Utilizzo

Risoluzione dei problemi

Grazie per aver acquistato il Monitor dell’attività giornaliera fisica Tanita. Prima dell’uso, leggere attentamente il manuale d’istruzioni e conservarlo in un luogo sicuro per consultazione futura.

Note sulla sicurezza

Questo manuale d'istruzioni contiene informazioni sull'uso corretto del dispositivo.

⚠ **Avvertenza**	Segnala contenuto che può "provocare morte o gravi lesioni personali".
⚠ **Avviso**	Segnala contenuto che può "provocare danni a cose e persone".
Divieto	Segnala contenuto "vietato".
Imperativo	Segnala istruzioni che devono essere seguite.
Richiesta	Segnala istruzioni cui è necessario attenersi per mantenere il dispositivo nelle migliori condizioni possibili.
Nota	Informazioni supplementari concernenti le ispezioni per l'uso del dispositivo.

I

⚠ Avvertenza



Divieto

Tenere il dispositivo e le batterie lontano dalla portata di bambini.
È possibile che un bambino possa ingoiare piccoli oggetti per errore.



Non bruciare le batterie.
Ciò potrebbe provocare l'esplosione delle batterie.

⚠ Avviso



Imperativo

Se non si è abituati a praticare attività fisica con regolarità, consultare un medico o un allenatore.
Cominciare a praticare attività fisica all'improvviso oppure praticarla in eccesso potrebbe essere deleterio per la salute.

Se si è in fase di convalescenza dopo una lesione personale o una malattia, consultare il medico curante o un allenatore.
Cominciare a praticare attività fisica all'improvviso oppure praticarla in eccesso potrebbe essere deleterio per la salute.

Uso, stoccaggio e manutenzione

Manipolazione del dispositivo





Mai tentare di smontare il dispositivo.
Ciò danneggia il dispositivo.

Non sottoporre il dispositivo a forti impatti o vibrazioni.
Ciò danneggia il dispositivo.



Mai inserire il dispositivo nella tasca posteriore dei pantaloni.
Ciò potrebbe danneggiare il dispositivo e ferire chi lo indossa.

Non utilizzare in ambienti umidi o luoghi in cui il dispositivo potrebbe bagnarsi.
Ciò danneggia il dispositivo.

Non oscillare il dispositivo sostenendolo dal laccetto.
Il dispositivo potrebbe urtare qualcuno e provocarne il ferimento.
Ciò danneggia il dispositivo.

Quando s'indossa il dispositivo attorno al collo, evitare che il laccetto possa essere tirato o impigliarsi in altro.
Tirare il laccetto potrebbe provocare il ferimento di chi lo indossa.

Stoccaggio



Non conservare il dispositivo in ambienti umidi o luoghi in cui il dispositivo potrebbe bagnarsi.
Ciò danneggia il dispositivo.

Manutenzione

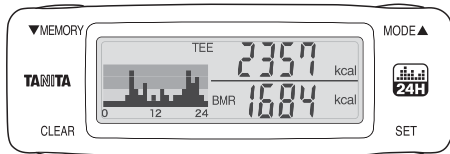


Mai utilizzare alcool, acqua bollente, diluenti o benzene sul dispositivo.
Qualora il dispositivo fosse sporco, pulirlo con un panno morbido.

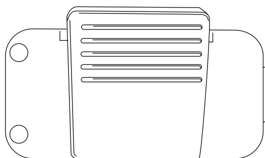
Componenti ed accessori

I

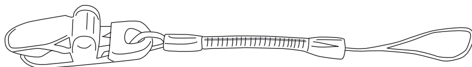
1. Monitor dell'attività giornaliera



2. Coperchio vano batteria a clip

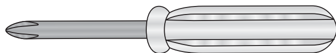


3. Laccetto di sicurezza

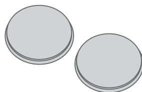


4. Manuale d'istruzioni (il presente manuale: certificato di garanzia incluso)

5. Cacciavite



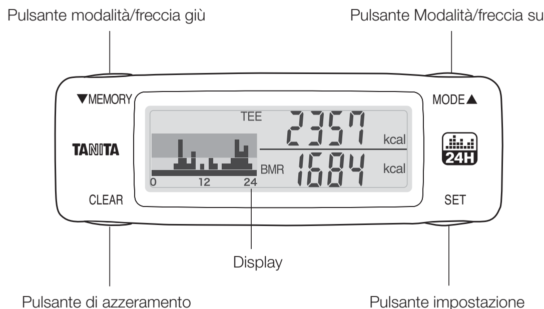
6. Batterie (2 x CR2032)



Nota: le batterie incluse sono installate in fabbrica prima della spedizione e pertanto potrebbero durare meno di 9 mesi.

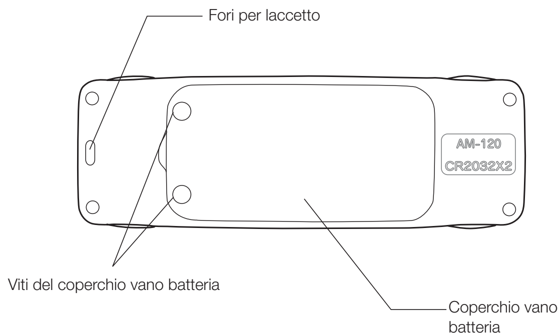
Identificazione dei componenti

Parte anteriore



I

Parte posteriore

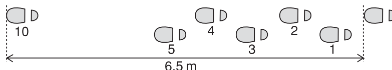


Inserimento/sostituzione batterie

I

Prima di impostare il Monitor dell’attività giornaliera fisica per il primo uso, inserire le batterie. Se appare sul display, sostituire immediatamente le batterie con due batterie nuove CR2032. Sostituire sempre entrambi le batterie contemporaneamente.

Nota:
- I valori corretti non saranno visualizzati finché non si inseriscono i parametri iniziali. È essenziale che si effettui l’impostazione iniziale.
- L’impostazione iniziale avviene secondo il seguente ordine: Time (ora) → Age (età) → Sex (sesso) → Height (altezza) → Weight (peso) → Body fat percentage (percentuale grasso corporeo) → Stride length (lunghezza passo). Si consiglia di determinare il peso, la percentuale di grasso e la lunghezza passo del proprio corpo in anticipo.
- Se non si conosce la propria percentuale di grasso corporeo, utilizzare il valore calcolato mostrato sul display. Per letture più accurate, utilizzare una bilancia impedenziometrica Tanita (venduta separatamente) per misurare la percentuale di grasso corporeo.
- La lunghezza del passo corrisponde alla distanza tra la punta di un piede e la punta dell’altro. Per determinare con precisione la propria lunghezza passo media, compiere 10 passi e dividere il totale della distanza percorsa per 10.
  Ad es., se, con 10 passi, si percorrono 6,5 metri, allora la lunghezza passo sarà pari a
  6,5/10 (passi) = 0,65 metri = 65 cm.



Segnalazioni della batteria

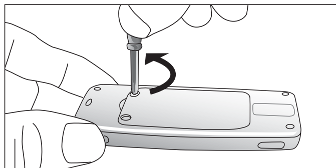
lampeggiante	Il livello di carica della batteria è basso. Sostituire le due batterie vecchie con 2 batterie nuove CR2032.
Lo **Sul display**	Il livello di carica della batteria è azzerato. Il dispositivo non può effettuare misurazioni. Sostituire le due batterie vecchie con 2 batterie nuove CR2032.

Richiesta:



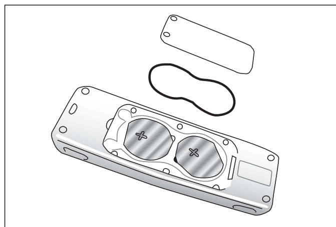
- Non sostituire le batterie immediatamente prima o dopo la mezzanotte (00:00). In questo modo, la misurazione rilevata nel giorno in cui le batterie sono state rimosse sarà aggiunta al valore della misurazione del giorno in cui se ne inseriscono di nuove. (I dati del giorno in cui le batterie sono state rimosse saranno trattati come se fossero stati rilevati il giorno in cui si sono inserite le batterie nuove.)
- I valori misurati sono registrati allo scoccare dei minuti 00 di ogni ora. Quando si sostituiscono le batterie, i dati della misurazione rilevata ai minuti 00 fino all’ora in cui si inseriscono le nuove batterie sono cancellati.
- Quando le batterie sono rimosse, l’ora ritorna su [0:00]. Reimpostare l’ora → P. 131. Tuttavia, tutte le impostazioni e misurazioni individuali, ad eccezione dell’ora, non sono cancellate.

Nota:
Le batterie incluse sono installate in fabbrica prima della spedizione e pertanto potrebbero esaurirsi prima dei 9 mesi.

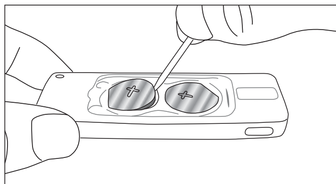




1) Utilizzando il cacciavite incluso o un qualsiasi cacciavite piccolo normalmente in commercio, allentare le 2 viti del coperchio vano batteria sul retro del dispositivo.



2) Rimuovere il coperchio vano batteria.
Quando si rimuove il coperchio vano batteria, l'anello interno potrebbe allentarsi e fuoriuscire dalla scanalatura nel corpo del dispositivo. Non perdere questo anello.

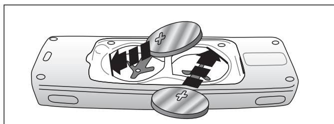


3) Inserire un'asticella robusta e sottile nel foro per rimuovere le batterie
Nota: non utilizzare pinzette metalliche, cacciaviti o utensili simili.

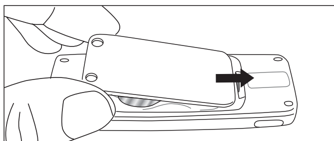
Nota: quando si sostituiscono le batterie, rimuovere entrambi contemporaneamente e sostituirle con due nuove.

Continua sulla pagina successiva

Inserimento/sostituzione batterie



4) Verificare che l'elettrodo ⊕ (positivo) sia rivolto verso l'alto e inserire la punta delle batterie seguendo la direzione delle frecce.



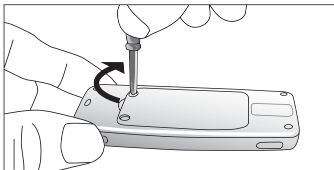
5) Inserire il coperchio vano batteria seguendo la direzione della freccia.

Richiesta:



Imperativo

Verificare che l'anello interno sia inserito correttamente nella scanalatura. In caso contrario, è possibile che sia stato inserito sottosopra.
Appurare che la sezione che sporge dall'anello interno e la scanalatura nel corpo del dispositivo siano allineate correttamente in senso orizzontale e verticale, quindi inserire l'anello interno.



6) Serrare saldamente le viti del coperchio vano batteria

Il display dell'orario lampeggia [0:00]. Impostare l'ora esatta. Per dettagli, consultare "Impostazione dell'orario" a pagina 131.

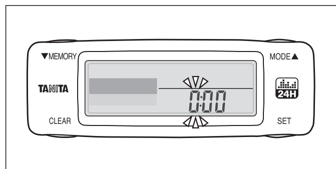
Prima/modifica impostazione

- Senza l'inserimento dei parametri iniziali, non è possibile visualizzare misurazioni corrette.
- Per modificare l'impostazione, premere senza rilasciare il pulsante [setting] (impostazione) per 2 secondi circa, mentre sul display appaiono i valori misurati nella giornata.
- Dopo il primo uso, le informazioni visualizzate saranno quelle impostate precedentemente.

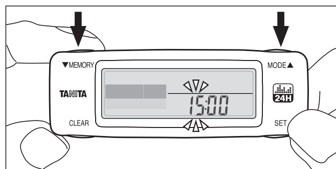
Impostazione dell'orario

I

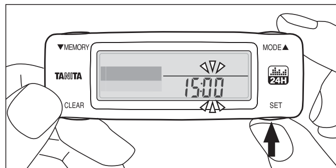
Nell'esempio, si imposterà l'ora sulle 15:00. Nota: l'orologio adotta il formato delle 24 ore.



1) Quando si inseriscono le batterie, il valore [ora] lampeggia.
Se non si preme alcun pulsante entro 1 minuto, il display visualizza [Today's measurements] (misurazioni odierne). Per continuare con l'impostazione, premere senza rilasciare il pulsante per circa 2 secondi.



2) Premere il pulsante Memory e il pulsante Modalità ▲ per ▼ impostare l'orario.
Premere senza rilasciare per avanzare rapidamente tra i parametri disponibili.

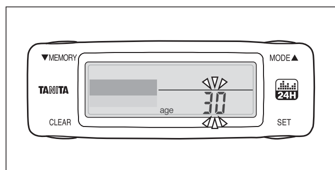


3) Premere il pulsante Set per ultimare l'impostazione.
Successivamente, la cifra dei [minuti] comincia a lampeggiare. Impostare i minuti seguendo la stessa procedura delle ore.
Nota: per impostare l'ora esatta, quando la cifra dei minuti lampeggia, premere il pulsante Set in contemporanea con il segnale orario.

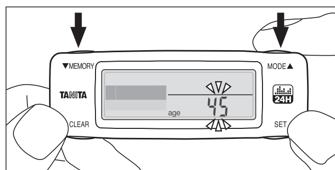
Continua sulla pagina successiva

Impostazione dell'età

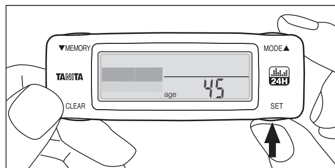
Nell'esempio, si imposterà il dispositivo per una donna di 45 anni, alta 158 cm, che pesa 50 kg, con il 25,5% di grasso corporeo e una lunghezza passo di 55 cm.



1) Dopo aver impostato l'orario, il display [Age] (età) comincia a lampeggiare.



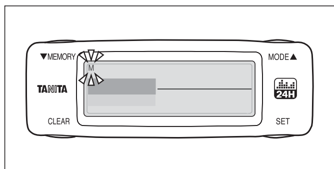
2) Premere il pulsante Memory e il pulsante Modalità ▲ per ▼ impostare l'età.
Premere senza rilasciare per avanzare rapidamente tra i parametri disponibili. (L'età impostabile è compresa tra 6 e 99 anni).



3) Premere il pulsante Set per ultimare l'impostazione.

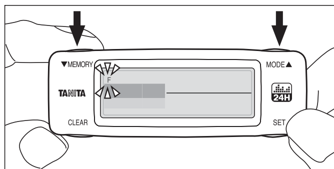
Continua sulla pagina successiva

Impostazione del sesso

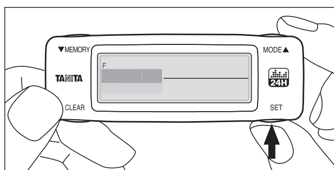


1) Dopo aver impostato l'età, il display [Sex] (sesso) comincia a lampeggiare.





2) Premere il pulsante Memoria e il pulsante Modalità ▲ per ▼ selezionare maschio (M) o femmina (F).

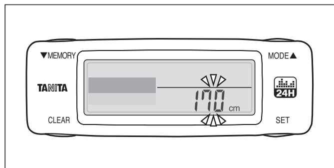


3) Premere il pulsante Set per ultimare l'impostazione.

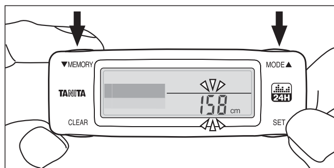
Continua sulla pagina successiva

Impostazione dell'altezza

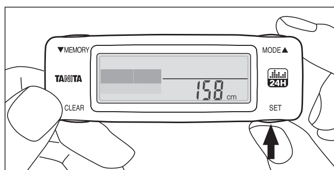
Nota: solo cm



1) Dopo aver impostato il sesso, il display [Height] (altezza) comincia a lampeggiare.



2) Premere il pulsante Memory e il pulsante Modalità ▲ per ▼ impostare l'altezza.
Premere senza rilasciare per avanzare rapidamente tra i parametri disponibili. (L'altezza impostabile è compresa tra 90 cm e 220 cm).

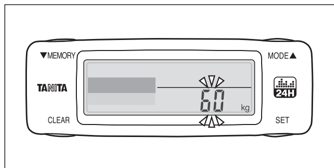


3) Premere il pulsante Set per ultimare l'impostazione.

Continua sulla pagina successiva

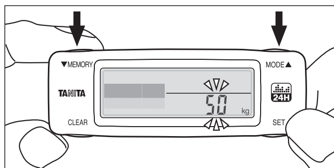
Impostazione del peso

Nota: solo kg

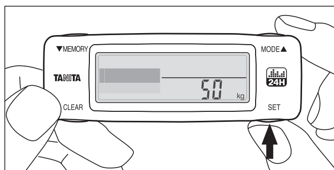


1) **Dopo aver impostato l'altezza, il display [Weight] (peso) comincia a lampeggiare.**

I



2) **Premere il pulsante Memory e il pulsante Modalità ▲ per ▼ impostare il peso.**
   Premere senza rilasciare per avanzare rapidamente tra i parametri disponibili. (Il peso impostabile è compreso tra 20 kg e 150 kg).

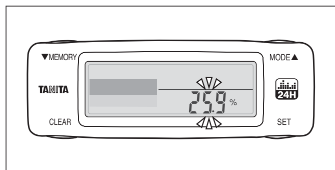


3) **Premere il pulsante Set per ultimare l'impostazione.**

Continua sulla pagina successiva

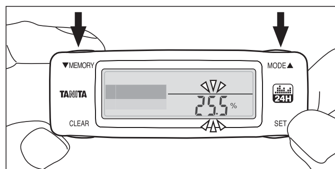
Impostazione della percentuale di grasso corporeo

I



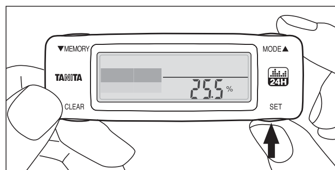
1) Dopo aver impostato il peso, il display [Body fat percentage] (percentuale di grasso corporeo) comincia a lampeggiare.
Nota: se non si conosce la propria percentuale di grasso corporeo, premere il pulsante Set. Una stima verrà inserita automaticamente in funzione dei dati di altezza e peso (Indice di massa corporea, BMI) inseriti.

Nota: dopo la prima impostazione, il valore visualizzato corrisponderà all'ultimo impostato.



2) Premere il pulsante Memory e il pulsante Modalità per impostare la percentuale di grasso corporeo.
Premere senza rilasciare per avanzare rapidamente tra i parametri disponibili. (La percentuale impostabile è compresa tra 5% e 75%).

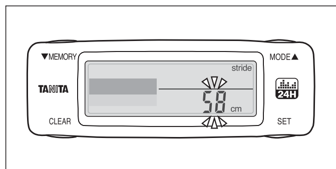
Consiglio: utilizzare la bilancia impedenziometrica Tanita per ottenere una percentuale di grasso corporeo precisa. Per ulteriori informazioni, visitare www.tanita.eu.



3) Premere il pulsante Set per ultimare l'impostazione.
Se non si conosce la propria percentuale di grasso corporeo, premere il pulsante SET. La stima del BMR avverrà automaticamente in base ad altezza e peso.

Continua sulla pagina successiva

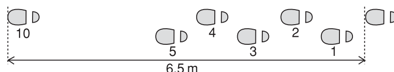
Impostazione della lunghezza passo

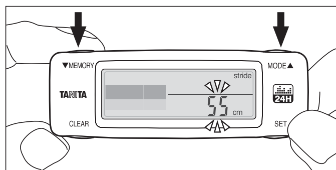


1) Dopo aver impostato la percentuale di grasso corporeo, il display [Stride Length] (lunghezza passo) comincia a lampeggiare.
Nota: la lunghezza passo riportata dal display è un valore calcolato in funzione dell'altezza. Dopo la prima impostazione, il valore visualizzato corrisponderà all'ultimo impostato.

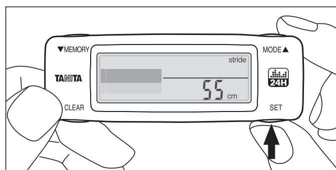
I

Nota: la lunghezza del passo corrisponde alla distanza tra la punta di un piede e la punta dell'altro. Per determinare con precisione la propria lunghezza passo media, compiere 10 passi e dividere il totale della distanza percorsa per 10.
Ad es. se, con 10 passi, si percorrono 6,5 metri,
la lunghezza passo equivarrà a 6,5/10 (passi) = 0,65 metri = 65 cm





2) Premere il pulsante Memory e il pulsante Modalità per impostare la lunghezza passo.
Premere senza rilasciare per avanzare rapidamente tra i parametri disponibili. (L'intervallo impostabile è compreso tra 20 cm e 150 cm).

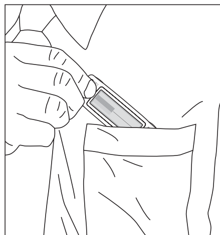


3) Premere il pulsante Set per ultimare l'impostazione.
Dopo aver impostato la lunghezza passo, viene visualizzato [Today's Measurement] (misurazione odierna). Ciò completa l'impostazione iniziale.

Ciò completa la prima impostazione.

Come indossare il Monitor dell’attività giornaliera fisica



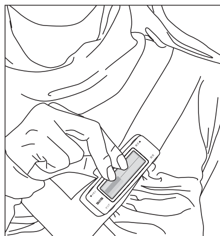


In tasca

Si consiglia di utilizzare il laccetto di sicurezza e di fissare la clip sul bordo della tasca.

Avviso

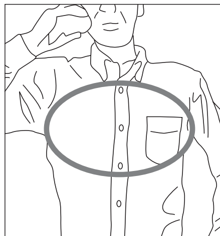
Non inserire il dispositivo nella tasca posteriore dei pantaloni. Ciò potrebbe danneggiare il dispositivo e ferire chi lo indossa.



Come indossare il coperchio vano batteria a clip

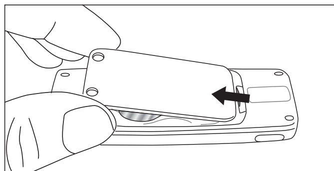
Si consiglia di utilizzare il laccetto prevenzione cadute e di fissare la clip sul bordo di un indumento.

Nota:



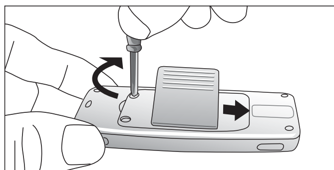
Per una misurazione accurata dell’attività fisica in base al movimento del corpo, si consiglia di indossare il dispositivo in prossimità del torace. Ad esempio, il taschino di una maglia o simili.

Uso del coperchio vano batteria a clip



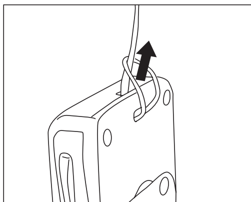
1) Rimuovere il coperchio vano batteria.
Allentare le 2 viti e rimuovere il coperchio vano batteria. Vedere pagina 129.





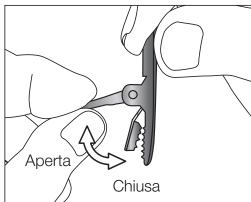
2) Fissare la clip nel coperchio vano batteria.
Inserire seguendo la direzione della freccia e serrare saldamente le 2 viti.
Nota: verificare che l'anello interno sia inserito saldamente nella scanalatura.

Uso del laccetto di sicurezza



Attacco del laccetto

Nota: non tirare bruscamente il laccetto, per evitare di deformarlo o romperlo.



Apertura/chiusura della clip

Nota: Non tirare bruscamente il laccetto quando la clip è chiusa, per evitare di danneggiare il tessuto cui la clip è agganciata.

Misura del dispendio totale di energia (calorie bruciate)

Si è adesso pronti ad utilizzare il Misuratore attività fisica

Semplicemente indossando questo dispositivo, è possibile misurare il dispendio totale di energia di un'intera giornata. A differenza dei pedometri (contapassi),oltre ai passi, i misuratori del volume di esercizio rilevano anche la quantità di energia attiva spesa durante la normale attività fisica giornaliera.



Misurazione di numero passi, distanza percorsa e tempo di percorrenza

Suggerimenti per ottenere letture più accurate.

Il dispositivo considera un movimento che continua per più di 7 secondi come l'inizio di attività fisica da parte dell'utente e pertanto visualizza il valore misurato fino a quel momento. Se il movimento si arresta, senza che sia seguito da altro movimento continuo per più di 7 secondi, non verrà aggiunto altro al valore calcolato.

Nota: a differenza del numero di passi, distanza percorsa e tempo di percorrenza, gli altri dati sono continuamente misurati.

Nota: anche se il dispositivo non rileva movimento, il valore del dispendio totale di energia continua ad aumentare. L'energia consumata dal corpo in fase di riposo è stata incorporata nella programmazione del dispositivo.

Nota: questo dispositivo è dotato di una modalità risparmio energetico. Se non rileva movimento per circa 5 minuti, il display si spegne. Le informazioni sono visualizzate di nuovo non appena si rileva movimento o quando si preme un pulsante.

Uso corretto del Monitor dell’attività giornaliera fisica

Di seguito sono riportati casi in cui la misurazione del dispendio totale di energia potrebbe non essere attendibile. Tuttavia, se tale attività non perdura nel tempo, il dispendio totale di energia non subisce alcun impatto.



- **In viaggio su un veicolo**
  - In auto, autobus o motocicletta
  - In bicicletta

- **Attività che coinvolgono movimenti verticali**
  - Salire e scendere scale
  - Salire e percorsi scoscesi

- **Sport non podistici**
  - Jogging o saltare, praticare sport
  - (È possibile misurare un valore di riferimento per il dispendio totale di energia)

- **Dispositivo soggetto a movimenti irregolari**
  - Dispositivo scosso all’interno di una tasca, ecc.
  - L’area in cui si indossa il dispositivo si muove irregolarmente

Di seguito sono riportati casi in cui il numero passi, la distanza percorsa e il tempo di percorrenza potrebbero non essere misurati correttamente.

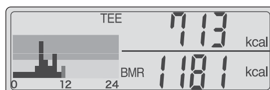
- **Cammino irregolare**
  - Trascinamento dei piedi (su superfici innevate o ghiacciate, ecc.)
  - Camminando con ai piedi calzature aperte come sandali o pantofole.
  - Camminando attraverso aree affollate, come le strade trafficate del centro cittadino

- **Sport non podistici**
  - Jogging o saltare, praticare sport
    (Le misurazioni possono essere effettuate, ma devono essere considerate solo un valore di riferimento)

Visualizzazione dei risultati delle misurazioni



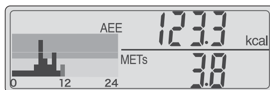
Premendo il pulsante Display si visualizzando informazioni diverse.





Dispendio totale di energia/ Metabolismo basale

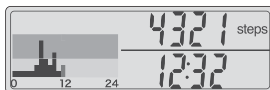
→ P. 143





Dispendio energetico legato ad attività fisica/ METs

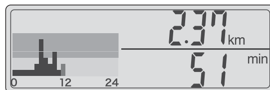
→ P. 144





Numero di passi/orario

→ P. 145



Distanza percorsa/tempo di percorrenza

→ P. 145

Dispendio totale di energia/ Metabolismo basale

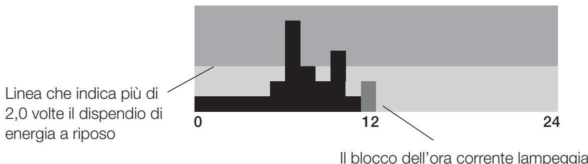


1) Dispendio totale di energia (TEE)
Mostra il totale accumulato di calorie bruciate per la giornata, da mezzanotte fino all'ora corrente. (Il massimo visualizzato per 1 giorno è 99999 calorie. Se si supera questo valore, il display non cambia più.)

2) Dispendio di energia a riposo (REE)
Il numero minimo di calorie bruciate dal corpo per svolgere funzioni corporali vitali, quali respirazione e frequenza cardiaca in fase di riposo. Questo valore viene calcolato in base alle informazioni personali impostate. Questo valore non cambia, salvo se si modificano le impostazioni.

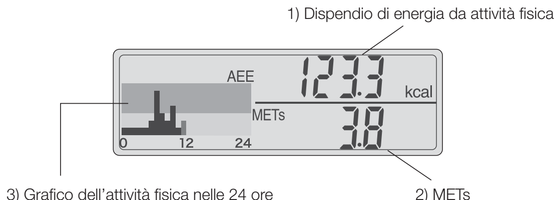
3) Grafico dell'attività fisica nelle 24 ore
Mostra la quantità di attività fisica della giornata, registrata dalla mezzanotte fino all'ora corrente, sottoforma di grafico. La quantità di attività fisica viene raffigurata in blocchi di ore registrate allo scoccare dell'ora mediante una scala di 7 punti. Ciascuna scala si basa sul Metabolismo basale in un'ora e riporta la quantità di attività come un multiplo di questo valore base.

7° punto sulla scala...più di 3,5 volte il dispendio di energia a riposo
6° punto sulla scala...più di 3,0 volte, meno di 3,5 volte il dispendio di energia a risposo
5° punto sulla scala...più di 2,5 volte, meno di 3,0 volte il dispendio di energia a risposo
4° punto sulla scala...più di 2,0 volte, meno di 2,5 volte il dispendio di energia a risposo
3° punto sulla scala...più di 1,5 volte, meno di 2,0 volte il dispendio di energia a risposo
2° punto sulla scala...più di 1,1 volte, meno di 1,5 volte il dispendio di energia a risposo
1° punto sulla scala...meno di 1,1 volte il dispendio di energia a riposo (quasi completamente a riposo)



Dispendio di energia da attività fisica/METs



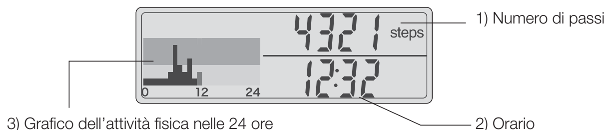


1) Dispendio di energia da attività fisica (AEE)
Mostra il numero totale di calorie bruciate con l'attività fisica svolta nella giornata tra mezzanotte e l'ora corrente. Per attività fisica s'intendono tutte le attività che bruciano più calorie di quante se ne bruciano da seduti (a riposo).

2) METs
Questa unità viene utilizzata per mostrare l'intensità dell'attività fisica. 1 MET (o equivalente metabolico) corrisponde all'intensità dell'attività fisica nello stato rilassato, da seduto; altre attività sono misurate in multipli di tale valore. Camminare regolarmente misura all'incirca 3 MET. Ciò equivale a dire che camminare è un'attività approssimativamente 3 volte più intensa dello stare seduti.
* Questo valore viene calcolato in base all'intensità dell'attività fisica del minuto precedente.

3) Grafico dell'attività fisica nelle 24 ore
Mostra la quantità di attività per la giornata, registrata dalla mezzanotte fino all'ora corrente, sottoforma di grafico. (Per dettagli, vedere P. 143)

Numero di passi/orario



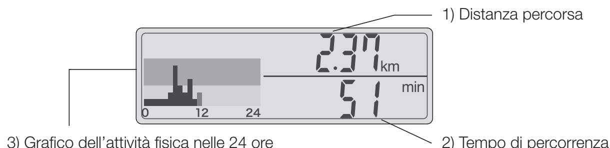
I

1) Numero di passi
Mostra il numero di passi percorsi. (Il massimo visualizzato per 1 giorno è 99999 passi. Se si supera questo valore, il display non cambia più.)

2) Orario
Mostra l'ora corrente. (Il display dell'orologio è nel formato delle 24 ore)

3) Grafico dell'attività fisica nelle 24 ore
Mostra la quantità di attività per la giornata, registrata dalla mezzanotte fino all'ora corrente, sottoforma di grafico. (Per dettagli, vedere P. 143)

Distanza percorsa/tempo di percorrenza



1) Distanza percorsa
Mostra la distanza percorsa a piedi, calcolata moltiplicando il numero di passi effettuati per la lunghezza del passo. (Il valore massimo visualizzato per 1 giorno è 149,99 km. Se si supera questo valore, il display non cambia più.)

2) Tempo di percorrenza
Il tempo di percorrenza di ciascun passo viene misurato, quindi calcolato e visualizzato.

3) Grafico dell'attività fisica nelle 24 ore
Mostra la quantità di attività per la giornata, registrata dalla mezzanotte fino all'ora corrente, sottoforma di grafico. (Per dettagli, vedere P. 143)

Visualizzazione della memoria



Funzionamento dell’interruttore di visualizzazione della memoria

Valori di misurazione odierni

TEE 713 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24

▼ Pulsante di memoria

Pulsante di azzeramento

Dispendio totale di energia/Monitor dell’attività giornaliera

▲ Pulsante Modalità

AEE 123.3 kcal
METs 3.8
0 12 24

▼ Pulsante di memoria

Pulsante di azzeramento

Energia attiva/METs

▲ Pulsante Modalità

4321 steps
12:32
0 12 24

▼ Pulsante di memoria

Pulsante di azzeramento

Numero di passi/orario

▲ Pulsante Modalità

2.37 km
51 min
0 12 24

▼ Pulsante di memoria

Pulsante di azzeramento

Distanza percorsa/Tempo di percorrenza

▲ Pulsante Modalità





Memoria precedente

Mostra il numero di giorni trascorsi

1 day ago TEE 1954 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Pulsante Modalità

1 day ago AEE 273.0 kcal
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Pulsante Modalità

1 day ago 7835 steps
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Pulsante Modalità

1 day ago 4.30 km
94 min
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

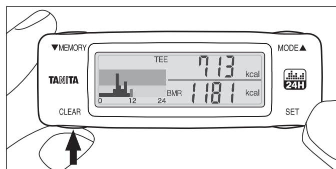
▲ Pulsante Modalità

Azzeramento dei valori della giornata

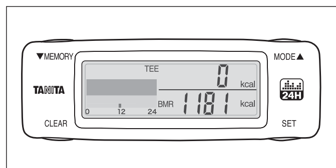
Alle 0:00 (mezzanotte) di ogni giorno, questo dispositivo salva automaticamente i valori misurati in memoria. È possibile reimpostare i valori misurati della giornata su [0] in qualsiasi momento prima delle 0:00.

Nota: i valori azzerati in giornata non possono essere ripristinati.
Nota: non è possibile azzerare l'esercizio fisico svolto nella settimana.
Nota: i valori misurati già memorizzati e le impostazioni iniziali non vengono eliminati.
Nota: il dispendio di energia a riposo viene calcolato in base alle impostazioni personali e, pertanto, non viene eliminato.





1) Premere senza rilasciare il pulsante Clear per più di 5 secondi mentre i valori della giornata corrente sono visualizzati sul display.



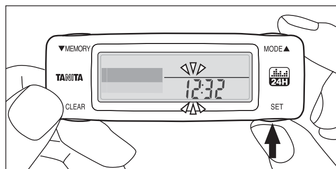
2) I valori della giornata corrente sono azzerati.

Reimpostazione del sistema

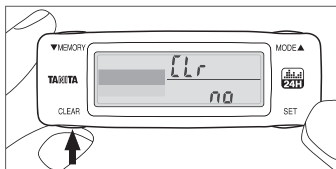
Reimpostare il sistema nei seguenti casi. Se si desidera azzerare le impostazioni personali e i valori misurati in memoria.

Nota: se si reimposta il sistema, i valori o le impostazioni iniziali non possono essere ripristinati.

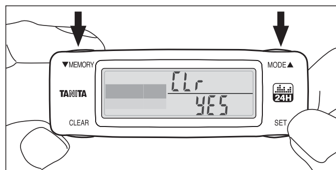




1) Premere senza rilasciare il pulsante Set per più di 2 secondi, mentre i valori della giornata sono visualizzati sul display. Il display passa in modalità impostazione e l'ora nell'orario comincia a lampeggiare.



2) Premere senza rilasciare il pulsante Clear per più di 5 secondi. Vengono visualizzati [Clr] (azzera) e [No].



3) Premere il pulsante Memory e il pulsante Modalità per far passare il display su [Yes] (sì).

4) Premere il pulsante Set per completare la reimpostazione del sistema.

Nota: dopo la reimpostazione del sistema, il display visualizza la schermata di impostazione. Consultare pagina 131 per reimpostare i parametri iniziali.

Nota: se non si desidera reimpostare il sistema, selezionare [No] e premere il pulsante Set. Lo schermo torna alla schermata di impostazione.

Specifiche



Metodo di rilevamento		Sensore di accelerazione a tre assi
Metodo di visualizzazione		Display LCD
Impostazioni	Orario	Display nel formato di 24 ore
	Età	Da 6 a 99 anni
	Sesso	Maschio/Femmina
	Altezza	Da 90 cm a 220 cm
	Peso	Da 20 kg a 150 kg
	Percentuale di grasso corporeo	Da 5,0% a 75,0%
	Lunghezza passo	Da 20 cm a 150 cm
Caratteristiche del display	Numero di passi	Min.: 1 passo Max: 99999 passi
	Orario	Display nel formato di 24 ore
	Distanza	Min.: 0,01 km Max: 149,99 km
	Tempo di percorrenza	Min.: 1 min Max: 1440 min
	Dispendio totale di energia	Min.: 1 kcal Max: 99,999 kcal
	Metabolismo basale	Min.: 1 kcal Max: 9,999 kcal
	Dispendio di energia da attività fisica	Min: 0,1 kcal Max: 9999,9 kcal
	Equivalenti metabolici (MET)	Min.: 1,0 Max: 18,0 METs
	Grafico dell'attività fisica nelle 24 ore	Min.: 1 punto sulla scala Max: 7 punti sulla scala Mostra la quantità di attività fisica per ogni ora
	Memoria di 7 giorni	Mostra il dispendio di energia complessivo, il dispendio di energia a riposo, l'energia attiva, il numero di passi, la distanza, tempo di percorrenza e grafico dell'attività fisica nelle 24 ore relativi agli ultimi 7 giorni.
Precisione del numero di passi		±5% (in funzione della macchina di prova delle vibrazioni)
Precisione dell'orologio		±30 secondi in media in un mese
Alimentazione		CC 3,0 V (due batterie CR2032)
Durata della batteria		Circa 9 mesi (quando utilizzata all'incirca 16 ore al giorno)

Gamma delle temperature	0 – +40 °C
Dimensioni	13 P x 30 L x 88 A mm
Peso	32 g circa (incluse batterie)
Materiali di costruzione principali	Corpo del dispositivo: ABS Lente trasparente: PMMA
Paese di produzione	Cina



Risoluzione dei problemi

I

Il contrassegno [battery icon] lampeggia	Il livello di carica della batteria è basso. Sostituire immediatamente le batterie con due nuove (CR2032). Consultare pagina 128.
Lo viene visualizzato	Il livello di carica della batteria è azzerato. Impossibile eseguire misurazioni. Sostituire con due nuove batterie (CR2032). Consultare pagina 128.
Batterie inserite ma il display è vuoto	Sono state inserite correttamente? Controllare che i contrassegni ⊕ e ⊖ coincidano con quelli delle batterie. Consultare pagina 130.
	Le batterie sono esaurite. Sostituire immediatamente le batterie con due nuove (CR2032). Consultare pagina 128.
Il valore misurato è troppo basso/alto	Il dispositivo è stato fissato correttamente? Consultare pagina 138.
	Le impostazioni sono corrette? Verificare il valore delle impostazioni. Consultare pagina 131.
	Per verificare l'uso del dispositivo sia corretto, consultare "Uso corretto del Monitor dell'attività giornaliera" a pagina 141.
Il segno Err01 Err02 viene visualizzato	Reinserire le batterie. Consultare pagina 128. Qualora si verificassero problemi con la memoria dopo aver reinserito le batterie, reimpostare il sistema. Consultare pagina 149.



Avviso:
Questi marchi sono riportati all'esterno delle confezioni di batterie contenenti sostanze tossiche: **Pb** Pb = batteria a base di piombo,
Cd Cd = batteria a base di cadmio,
Hg Hg = batteria a base di mercurio.

⚠ Non è consentito lo smaltimento comune di batterie e rifiuti solidi urbani!

Il consumatore è legalmente vincolato a restituire batterie usate o scariche, depositandole presso gli opportuni centri di raccolta cittadini oppure presso i relativi punti vendita, utilizzando gli appositi contenitori esposti. Prima di smaltire l'apparecchiatura, rimuovere le batterie e depositarle presso gli stessi centri di raccolta succitati.



Questo apparecchio è conforma alle normative 2004/108/CEgenti inmateria di radiodisturbi.

Índice

Gracias por comprar este Monitor de la actividad diaria Tanita.
Antes de usarlo, asegúrese de revisar este manual de instrucciones y de guardarlo en un lugar seguro para una futura referencia.

E

Notas de seguridad

Este manual de instrucciones contiene información sobre cómo utilizar correctamente este dispositivo.

⚠ **Advertencia**	Indica situaciones que "pueden causar la muerte o una lesión seria".
⚠ **Precaución**	Indica situaciones que "pueden causar una lesión o daño a la propiedad".
Prohibido	Indica situaciones que están "prohibidas".
Debe hacerlo	Indica instrucciones que deben seguirse.
Solicitud	Indica situaciones que usted debe atender para mantener su dispositivo en las mejores condiciones posibles.
Nota	Información adicional relacionada con las inspecciones de uso del dispositivo.

E

⚠ Advertencia


Prohibido

Mantenga este dispositivo y las pilas fuera del alcance de los niños pequeños.
Los niños de corta edad pueden tragarse objetos pequeños por error.



No queme las pilas.
Hacer eso puede producir la explosión de las pilas.

⚠ Precaución


Debe hacerlo

Si usted no está acostumbrado a hacer ejercicios en forma regular, consulte a su médico o entrenador.
Puede ser perjudicial para la salud empezar a hacer ejercicios repentinamente o en exceso.

Si usted se encuentra actualmente bajo cuidado médico por una lesión o enfermedad, consulte a su médico o entrenador.
Puede ser perjudicial para la salud empezar a hacer ejercicios repentinamente o en exceso.

Uso, almacenamiento y mantenimiento

Manipuleo del dispositivo


Prohibido

Nunca intente desensamblar el dispositivo.
Hacer eso dañará el dispositivo.

No someta el dispositivo a impactos o vibraciones fuertes.
Hacer eso dañará el dispositivo.


Debe hacerlo

Nunca coloque el dispositivo en un bolsillo trasero del pantalón.
Hacer eso puede dañar el dispositivo y causar una lesión a quien lo lleva.

No lo utilice en lugares húmedos o en lugares donde el dispositivo puede mojarse.
Hacer eso dañará el dispositivo.

No haga girar el dispositivo por la correa.
El dispositivo puede golpear a alguien y causarle una lesión.
Hacer eso dañará el dispositivo.

Cuando use la correa para llevar el dispositivo alrededor de su cuello, asegúrese que la correa no se enrede ni quede atrapada por algo.
Si se tira de la correa en esa forma puede producirse una lesión.

Almacenamiento


Debe hacerlo

No almacene el dispositivo en lugares húmedos ni en lugares donde el dispositivo puede mojarse.
Hacer eso dañará el dispositivo.

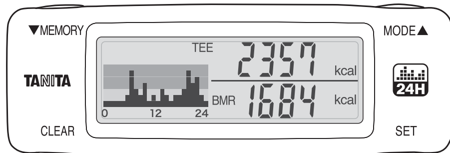
Mantenimiento


Debe hacerlo

Nunca utilice alcohol, agua hirviendo, disolvente o benceno en el dispositivo.
Si el dispositivo se ensucia, límpielo con un trapo suave.

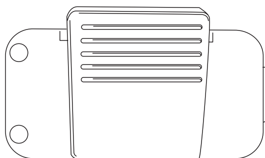
Partes y accesorios

1. Monitor de la actividad diaria

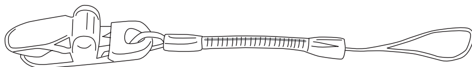


E

2. Tapa de las pilas que tiene un sujetador

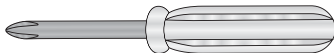


3. Correa de seguridad

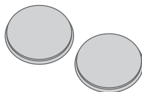


4. Manual de instrucciones (este manual: Certificado de garantía incluido)

5. Destornillador



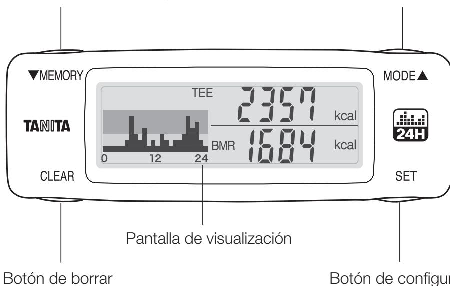
6. Pilas (2 CR2032)



Nota: Las pilas que se suministran son instaladas en fábrica antes del embarque y pueden durar menos de 9 meses.

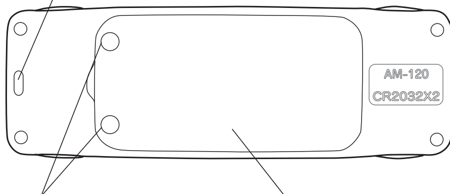
Nombres de las partes

Parte frontal





Parte posterior

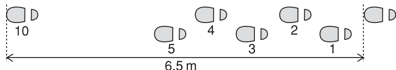


Colocación/Reemplazo de las pilas

Si usted está configurando su Monitor de la actividad diaria por primera vez, el primer paso consiste en colocar las pilas. Si aparece en la pantalla de visualización, reemplace de inmediato las pilas por pilas nuevas, de tamaño CR2032. Reemplace siempre ambas pilas a la vez.

Nota:

- Los valores correctos no se mostrarán hasta hacer las configuraciones iniciales. Asegúrese de hacer las configuraciones iniciales.
- Las configuraciones iniciales se realizan en el siguiente orden: Hora → Edad → Sexo → Altura → Peso → Porcentaje de grasa corporal → Longitud de zancada. Recomendamos averiguar previamente su peso corporal, porcentaje de grasa corporal y longitud de zancada.
- Si usted no sabe su porcentaje de grasa corporal, utilice el valor calculado que se muestra en la pantalla de visualización. Si usted quiere lecturas más precisas, utilice un Monitor de Composición Corporal Tanita (que se vende por separado) para medir su porcentaje de grasa corporal.
- La longitud de zancada se toma como la distancia entre los dedos de un pie y los dedos del otro. Para averiguar en forma precisa su longitud de zancada promedio, camine 10 pasos y luego divida la distancia caminada total entre 10.
  Por ejemplo, si caminó 6.5 metros en 10 pasos,
  6.5/10 (pasos) = 0.65 metros = 65 cm



Señal de pilas

Destellando	La carga de las pilas es baja. Reemplace las pilas viejas por 2 pilas nuevas CR2032.
Lo **En pantalla**	Las pilas están descargadas. El dispositivo no puede hacer las mediciones. Reemplace las pilas por 2 pilas nuevas CR2032.

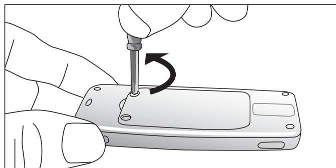
Solicitud:



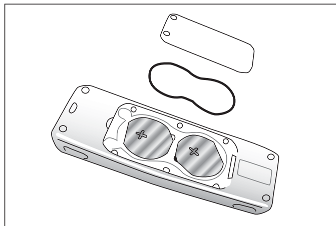
Debe hacerlo

- No reemplace las pilas inmediatamente antes ni inmediatamente después de las 0:00 a.m. de la medianoche. Si usted lo hace, la medición del día en que se retiraron las pilas se añadirá al valor de medición del día en que se colocaron las pilas nuevas. (Los datos del día en que se retiraron las pilas serán tratados como los datos del mismo día en que se colocaron las pilas.)
- Los valores de las mediciones se registran desde los 00 minutos de cada hora. Cuando se reemplazan las pilas, los datos de medición desde los 00 minutos hasta la hora en que se reemplazaron las pilas se borran.
- Cuando se retiran las pilas, la hora regresa a [0:00]. Reconfigure la hora de nuevo → Pág. 161. Sin embargo, todas las configuraciones y mediciones individuales diferentes a las configuraciones de la hora no se borrarán.

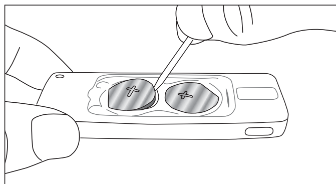
Nota:
Las pilas que se suministran son instaladas en fábrica antes del embarque y, por lo tanto, pueden descargarse antes de los 9 meses.



1) Utilice el destornillador que se suministra o un destornillador pequeño disponible comercialmente para desajustar los 2 tornillos en la tapa de las pilas ubicada en la parte posterior del dispositivo.



2) Retire la tapa de las pilas.
Cuando retire la tapa de las pilas, el anillo interior puede también salirse de la ranura en el cuerpo del dispositivo. Asegúrese de no perder este anillo.

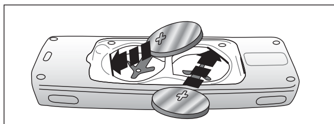


3) Inserte una varilla de madera fuerte y delgada en el agujero y retire las pilas.
Nota: No utilice pinzas metálicas ni un destornillador, etc.

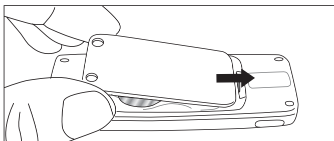
Nota: Cuando reemplace las pilas, retire siempre ambas pilas a la vez, y reemplácelas por pilas nuevas.

Continúa en la página siguiente

Colocación/Reemplazo de las pilas



4) Asegúrese que el electrodo ⊕ (positivo) mire hacia arriba y coloque el borde de las pilas en la dirección que muestran las flechas.



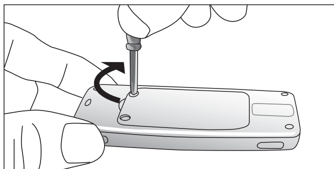
5) Inserte la tapa de las pilas en la dirección de la flecha.

Solicitud:



Debe hacerlo

Revise para asegurarse que el anillo interno esté colocado correctamente en la ranura. Si el anillo interno no se sienta adecuadamente en la ranura, éste puede colocarse al revés.
Asegúrese que la sección que sobresale del anillo interno y la ranura del cuerpo estén alineadas correctamente tanto horizontal como verticalmente, y coloque el anillo interno.



6) Ajuste firmemente los tornillos de la tapa de las pilas.
La pantalla de la hora destellará [0:00]. Configure la pantalla de la hora en la hora correcta. Para mayores detalles, vea la sección “Configuración de la hora” en la pág. 161.

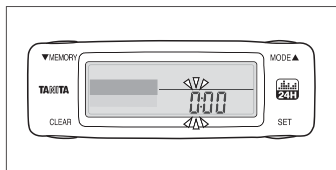
Configuraciones iniciales/Cambio de configuraciones

- Si usted no ingresa las configuraciones iniciales, las mediciones correctas no podrán mostrarse.
- Para cambiar los detalles de una configuración, pulse y mantenga pulsado el botón de configuración [setting] por unos 2 segundos mientras se muestran los valores de las mediciones del día presente en la pantalla de visualización.
- A partir de la segunda vez, se muestra la información que usted configuró previamente.

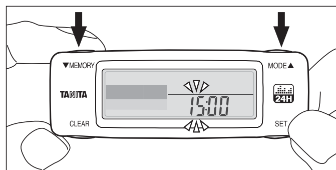
Configuración de la hora

E

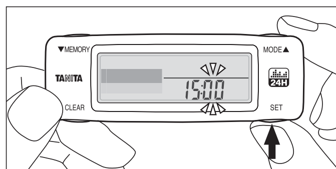
Por ejemplo, configuración en 3pm. Nota: El reloj utiliza una pantalla de 24 horas.



1) Cuando se colocan las pilas, el valor de la hora [hour] empieza a destellar.
Si usted no pulsa ningún botón dentro de 1 minuto, la pantalla cambia a las mediciones del día presente [Today's measurements]. Para continuar con las configuraciones, pulse y mantenga pulsado el botón de configurar por unos 2 segundos.



2) Pulse el ▼ botón de memoria /▲ botón de pantalla para configurar el reloj.
Pulse y mantenga pulsado el botón para avanzar la configuración rápidamente.



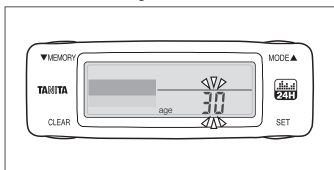
3) Pulse el botón de configurar para finalizar la configuración.
Luego, el dígito de los minutos [minute] empieza a destellar. Configure los minutos de la misma forma que para el caso del dígito de las horas.
Nota: Para configurar en forma precisa la hora, cuando el dígito de los minutos está destellando, pulse el botón de configurar simultáneamente con la señal horaria.

Continúa en la página siguiente

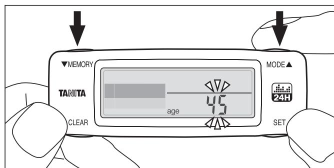
Configuración de su edad

Por ejemplo, cuando configure el dispositivo en 45 años de edad, femenino, 158 cm de altura, 50 kg de peso corporal, 25.5% de porcentaje de grasa corporal y 55 cm de longitud de zancada.

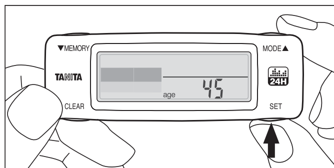
E



1) Después de configurar la hora [Time], la pantalla de edad [Age] empieza a destellar.



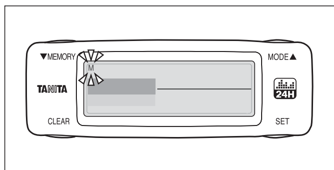
2) Pulse el ▼ botón de memoria /▲ botón de modo para configurar la edad [Age].
Pulse y mantenga pulsado el botón para avanzar las configuraciones rápidamente. (El rango de configuración de la edad es de 6–99 años de edad.)



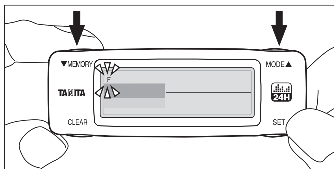
3) Pulse el botón de configurar para finalizar la configuración.

Continúa en la página siguiente

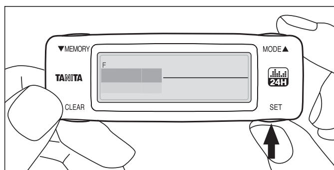
Configuración de Masculino/Femenino



1) Después de configurar la edad [Age], la pantalla de sexo [Sex] empieza a destellar.



2) Pulse el ▼ botón de memoria /▲ botón de modo para seleccionar ya sea masculino (M) o femenino (F).



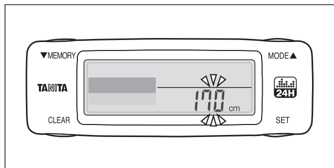
3) Pulse el botón de configurar para finalizar la configuración.

E

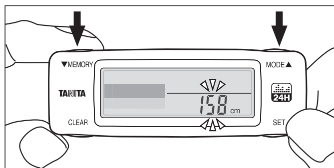
Continúa en la página siguiente

Configuración de su altura

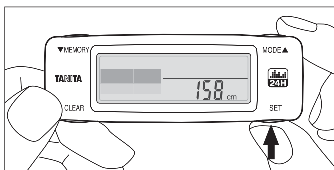
Nota: Sólo en cm



1) **Después de configurar Masculino/ Femenino, la pantalla de altura [Height] empieza a destellar.**



2) **Pulse el ▼ botón de memoria /▲ botón de modo para configurar su altura [Height].**
   Pulse y mantenga pulsado el botón para avanzar las configuraciones rápidamente. (El rango de configuración es de 90 cm–220 cm).

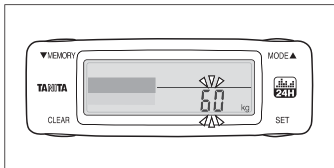


3) **Pulse el botón de configurar para finalizar la configuración.**

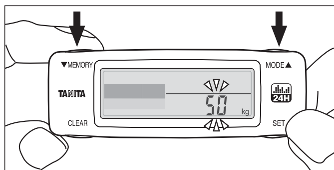
Continúa en la página siguiente

Configuración de su peso

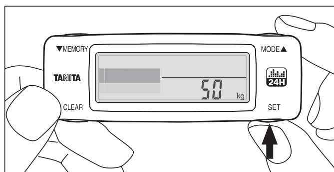
Nota: Sólo en kg



1) **Después de configurar la altura [Height], la pantalla de peso [Weight] empieza a destellar.**



2) **Pulse el ▼ botón de memoria /▲ botón de modo para configurar su peso [Weight].**
   Pulse y mantenga pulsado el botón para avanzar las configuraciones rápidamente. (El rango de configuración es de 20 kg–150 kg)

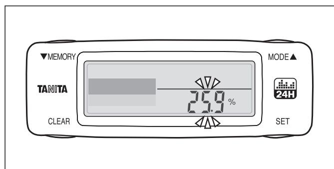


3) **Pulse el botón de configurar para finalizar la configuración.**

E

Continúa en la página siguiente

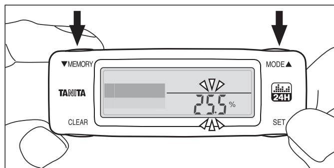
Configuración de su porcentaje de grasa corporal



1) Después de configurar el peso [Weight], la pantalla de porcentaje de grasa corporal [Body fat percentage] empieza a destellar.
Nota: Si usted no sabe su porcentaje de grasa corporal, sólo pulse el botón de configurar. Se ingresará automáticamente una estimación de acuerdo a su altura y peso (BMI)

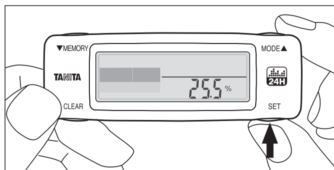
E

Nota: Si usted está realizando esta configuración por segunda vez o en las veces subsiguientes, se muestra el valor configurado anterior.



2) Pulse el ▼ botón de memoria /▲ botón de modo para configurar su porcentaje de grasa corporal [Body fat percentage].
Pulse y mantenga pulsado el botón para avanzar las configuraciones rápidamente. (El rango de configuración es de 5%–75%).

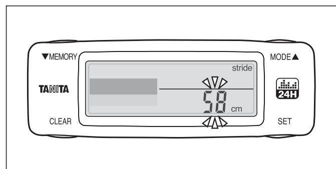
Recomendación: Recomendamos utilizar un Monitor de Composición Corporal Tanita para medir su porcentaje de grasa corporal en forma precisa. Para mayores detalles, visite www.tanita.eu.



3) Pulse el botón de configurar para finalizar la configuración.
Si usted no conoce su porcentaje de grasa corporal, sólo pulse el botón SET. La tasa metabólica basal (BMR) será estimada automáticamente de acuerdo a su altura y peso.

Continúa en la página siguiente

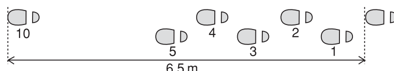
Configuración de su longitud de zancada

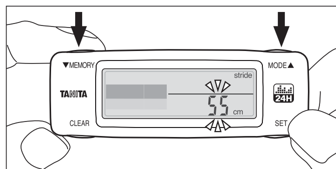


1) Después de configurar el porcentaje de grasa corporal [Body Fat Percentage], la pantalla de longitud de zancada [Stride Length] empieza a destellar.

Nota: La longitud de zancada que se muestra en pantalla es un valor calculado a partir de su altura. Si usted está realizando esta configuración por segunda vez o en las veces subsiguientes, se muestra el valor configurado anterior.

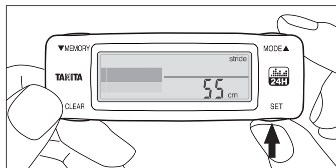
Nota: La longitud de zancada se toma como la distancia entre los dedos de un pie y los dedos del otro. Para averiguar en forma precisa su longitud de zancada promedio, camine 10 pasos y luego divida la distancia caminada total entre 10.
Por ejemplo, si caminó 6,5 metros en 10 pasos,
6,5/10 (pasos) = 0,65 metros = 65 cm





2) Pulse el ▼ botón de memoria /▲ botón de modo para configurar su longitud de zancada [stride length].

Pulse y mantenga pulsado el botón para avanzar las configuraciones rápidamente. (El rango de configuración es de 20 cm–150 cm).



3) Pulse el botón de configurar para finalizar la configuración.

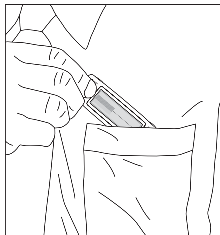
Después de configurar su longitud de zancada [Stride Length], se muestra la pantalla de mediciones del día presente [Today’s Measurement]. Esto completa las configuraciones iniciales.

Esto completa las configuraciones iniciales.

E

Cómo llevar el Monitor de la actividad diaria



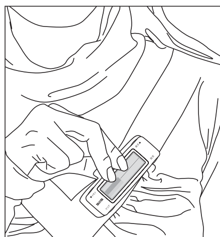


En un bolsillo

Recomendamos utilizar la correa de seguridad y colocar el sujetador en el borde del bolsillo.

Precaución

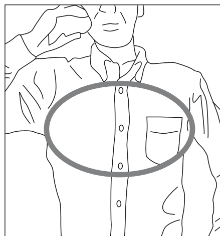
No coloque el dispositivo en los bolsillos traseros de los pantalones. Hacer eso puede dañar el dispositivo y causar una lesión a quien lo lleva.



Usando la tapa de las pilas que tiene un sujetador.

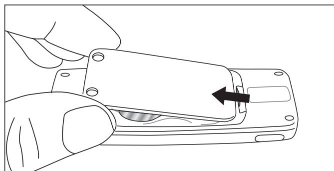
Recomendamos utilizar la correa de prevención de caídas y fijar el sujetador en el borde de su ropa.

Nota:

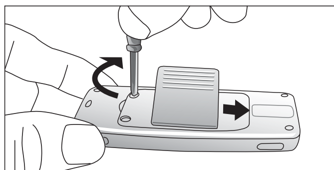


Para una medición precisa de su actividad física, basada en el movimiento de su cuerpo superior, recomendamos llevar el dispositivo cerca de su pecho. Por ejemplo, en el bolsillo de una camisa, etc.

Uso de la tapa de las pilas que tiene un sujetador



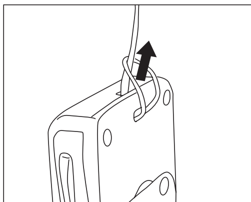
1) Retire la tapa de las pilas.
Desajuste los 2 tornillos y retire la tapa de las pilas. Vea la pág. 159.



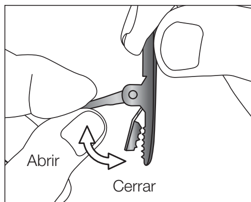
2) Coloque la tapa de las pilas que tiene un sujetador.
Insértela en la dirección mostrada por la flecha y ajuste firmemente los 2 tornillos.
Nota: Asegúrese que el anillo interno esté colocado en forma segura en la ranura.

E

Uso de la correa de seguridad



Fije la correa
Nota: No tire de la correa bruscamente. Hacer eso puede causar el estiramiento o rotura de la correa.



Abrir/cerrar el sujetador
Nota: No tire de la correa bruscamente cuando el sujetador está cerrado. Hacer eso puede dañar la tela en la que está fijado el sujetador.

Medición de su gasto de energía total (calorías quemadas)

Ahora está listo para usar su Monitor de Actividad Física.

Usted puede medir su gasto de energía total para un día completo simplemente usando este dispositivo. A diferencia de los podómetros, el medidor del volumen de ejercicios mide la cantidad de energía activa que usted utiliza durante la actividad física diaria normal, además del número de pasos.

E

Medición del número de pasos, distancia de caminata y tiempo de caminata

Consejos para obtener las lecturas más precisas.

Si usted se mueve constantemente por más de 7 segundos, el dispositivo detecta que usted ha empezado a caminar y muestra el valor de medición hasta ese punto. Si el movimiento se detiene una vez y no se continúa por más de 7 segundos de movimiento constante, el movimiento adicional no se añadirá.

Nota: La información distinta al número de pasos, distancia de caminata y tiempo de caminata se mide continuamente.

Nota: Aún si este dispositivo no detecta el movimiento, el valor del gasto de energía total aumenta. Aún cuando se descansa sin realizar ningún ejercicio físico, la energía utilizada por nuestros cuerpos en descanso ha sido incluida en la programación del dispositivo.

Nota: Este dispositivo está equipado con un modo de ahorro de energía. Si éste no detecta un movimiento durante aproximadamente 5 minutos, la pantalla se pondrá en blanco. La información se muestra nuevamente cuando se detecta un movimiento o cuando se pulsa uno de los botones.

Uso correcto del Monitor de la actividad diaria

En los siguientes casos, el gasto de energía total puede no medirse correctamente. Sin embargo, esto no interferirá con el gasto de energía total, asumiendo que éste no continúa por mucho tiempo.

- **Cuando se viaja en un vehículo**
  - Cuando se viaja en un carro, autobús o motocicleta
  - Cuando se monta una bicicleta

- **Actividades que involucran movimientos verticales**
  - Subir o bajar por una escalera
  - Subir o bajar por pendientes empinadas

- **Deportes diferentes a la caminata**
  - Ejercicios que consisten en correr con velocidad moderada al aire libre o saltar, practicar deportes
  - (Puede medirse un valor de referencia para el gasto de energía total)

- **Cuando este dispositivo está sujeto a movimientos irregulares**
  - Si este dispositivo es sacudido dentro de un bolsillo, etc.
  - Si el área donde se usa este dispositivo se mueve irregularmente.

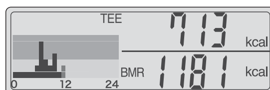
En las siguientes situaciones, el número de pasos, la distancia de caminata y el tiempo de caminata pueden no medirse correctamente.

- **Cuando se camina en forma irregular**
  - Cuando desliza sus pies al caminar (sobre superficies con nieve/hielo, etc.)
  - Cuando camina con zapatos tales como sandalias o pantuflas.
  - Cuando camina a través de áreas atestadas, tales como calles en el centro de la ciudad con mucha gente

- **Deportes diferentes a la caminata**
  - Ejercicios que consisten en correr con velocidad moderada al aire libre o saltar, practicar deportes
    (La medición puede hacerse, pero debe tomarse como un valor de referencia)

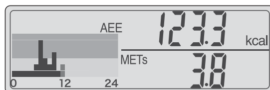
Ver los resultados de las mediciones

Pulsando el botón de pantalla cambia la pantalla para mostrar información diferente.



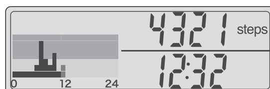


Gasto de energía total/Metabolismo basal → Pág. 173



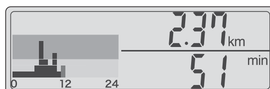


Gasto relacionado con la actividad/METs → Pág. 174



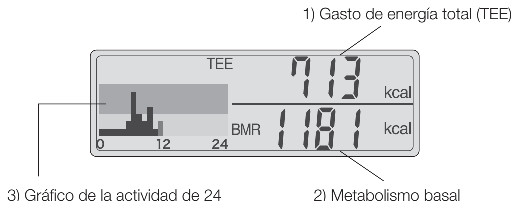


Número de pasos/hora → Pág. 175



Distancia caminada/tiempo de caminata → Pág. 175

E



E

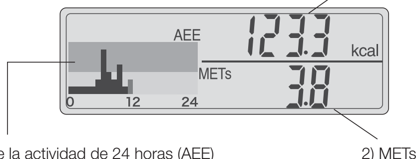
1) Gasto de energía total (TEE)
Muestra el total acumulado de calorías quemadas para el día comprendido entre la medianoche y la hora presente. (El valor máximo mostrado para 1 día es 99999 calorías. El valor mostrado deja de cambiar si se excede este valor.)

2) Gasto de energía en descanso (REE)
El número mínimo de calorías que su cuerpo quema para las funciones vitales del cuerpo, tales como la respiración y el ritmo cardíaco cuando se descansa. Este valor se calcula basado en la información personal que usted configuró. Este valor no cambiará a menos que usted cambie las configuraciones.

3) Gráfico de la actividad de 24 horas
Muestra en forma de gráfico la cantidad de actividad para el día comprendido entre la medianoche y la hora presente. La cantidad de actividad se muestra en bloques de horas por cada hora en una escala de 7. Cada escala está basada en el Metabolismo basal para una hora, y muestra la cantidad de actividad como un múltiplo de este valor base.
7ma. marca de la escala.... Mayor que 3,5 veces el gasto de energía en descanso
6ta. marca de la escala.... Mayor que 3,0 veces, menor que 3.5 veces el gasto de energía en descanso
5ta. marca de la escala.... Mayor que 2,5 veces, menor que 3.0 veces el gasto de energía en descanso
4ta. marca de la escala.... Mayor que 2,0 veces, menor que 2,5 veces el gasto de energía en descanso
3ra. marca de la escala.... Mayor que 1,5 veces, menor que 2,0 veces el gasto de energía en descanso
2da. marca de la escala.... Mayor que 1,1 veces, menor que 1,5 veces el gasto de energía en descanso
1ra. marca de la escala.... Menor que 1,1 veces el gasto de energía en descanso (casi completamente en descanso)



Gasto de energía relacionado con la actividad



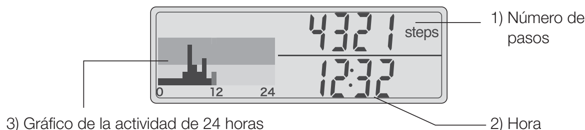
E

1) Gasto de energía relacionado con la actividad (AEE)
Muestra el número total de calorías quemadas por la actividad física para el día comprendido entre la medianoche y la hora presente. Actividad física significa todas las actividades que queman más calorías que cuando se está sentado (cuando se descansa).

2) METs
Esta unidad se utiliza para mostrar la intensidad de la actividad física. 1 MET (equivalente metabólico) se considera como la intensidad de la actividad física en la condición sentado y relajado; las otras actividades se miden como múltiplos de este valor. La caminata regular equivale a 3 METS aproximadamente. Esto significa que la caminata es aproximadamente 3 veces más intensa que la condición de estar sentado.
* Este valor se calcula a partir de la intensidad de la actividad física para el minuto previo.

3) Gráfico de la actividad de 24 horas
Muestra en forma de gráfico la cantidad de actividad para el día comprendido entre la medianoche y la hora presente. (Para mayores detalles, vea la pág. 173)

Número de pasos/hora



1) Número de pasos
Muestra el número de pasos caminados. (El valor máximo mostrado para 1 día es 99999 pasos. El valor mostrado deja de cambiar si se excede este valor.)

2) Hora
Muestra la hora presente. (Se muestra en pantalla un reloj de 24 horas)

3) Gráfico de la actividad de 24 horas
Muestra en forma de gráfico la cantidad de actividad para el día comprendido entre la medianoche y la hora presente. (Para mayores detalles, vea la pág. 173)

Distancia caminada/tiempo de caminata



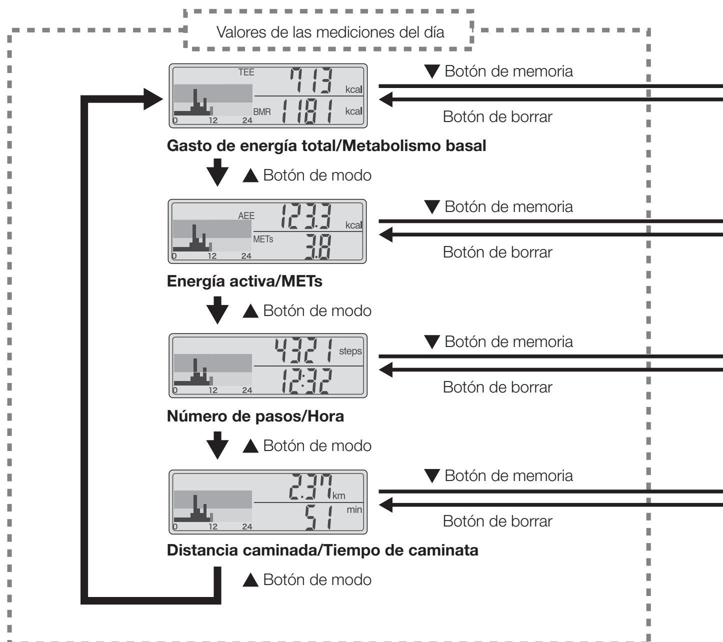
1) Distancia de caminata
Muestra la distancia caminada, la cual se calcula multiplicando el número de pasos dados por su longitud de zancada. (El valor máximo mostrado para 1 día es 149,99 km. El valor mostrado deja de cambiar si se excede este valor.)

2) Tiempo de caminata
Se mide el tiempo de caminata de cada paso dado y se calcula y muestra el tiempo de caminata.

3) Gráfico de la actividad de 24 horas
Muestra en forma de gráfico la cantidad de actividad para el día comprendido entre la medianoche y la hora presente. (Para mayores detalles, vea la pág. 173)

Ver la memoria

Operaciones de cambio de la pantalla de memoria



E





Memoria de datos pasados

Muestra hace cuántos días

1 day ago TEE 1954 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Botón de modo

1 day ago AEE 273.0 kcal
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Botón de modo

1 day ago 7835 steps
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Botón de modo

1 day ago 4.30 km
94 min
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

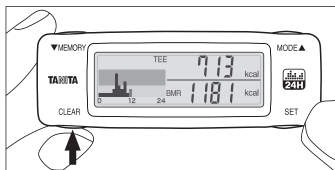
▲ Botón de modo

Reconfigurar los valores para el día

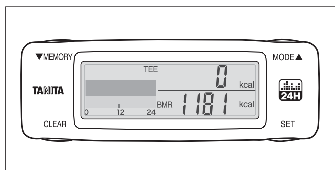
A las 0:00 a.m. (medianoche) de cada día, este dispositivo guarda automáticamente los valores de las mediciones en la memoria. Usted puede reconfigurar en [0] los valores de las mediciones del día presente en cualquier momento antes de las 0:00 a.m.

Nota: Si usted reconfigura los valores del día presente, no puede restablecer dichos valores.
Nota: Usted no puede reconfigurar el ejercicio de la semana.
Nota: Los valores de las mediciones que ya están almacenados en la memoria y las configuraciones iniciales no se borran.
Nota: El gasto de energía en descanso se calcula a partir de sus configuraciones personales y, por lo tanto, no se borra.

E



1) Pulse y mantenga pulsado el botón de borrar por más de 5 segundos mientras los valores del día presente se muestran en pantalla.

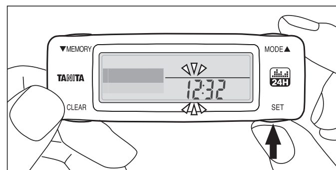


2) Los valores del día presente están ahora reconfigurados.

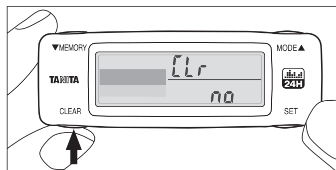
Reconfigurar el sistema

En las siguientes situaciones, reconfigure el sistema.
Si usted desea que todas las configuraciones personales y los valores de las mediciones en la memoria sean reconfigurados en [0].

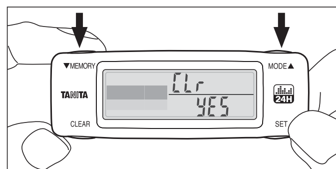
Nota: Si usted reconfigura el sistema, no puede restablecer ninguno de los valores ni las configuraciones iniciales.



1) Pulse y mantenga pulsado el botón de configurar por más de 2 segundos mientras los valores del día presente se muestran en pantalla. La pantalla cambia a la pantalla de configuración y la hora [Hour] en la pantalla del tiempo empieza a destellar.



2) Pulse y mantenga pulsado el botón de borrar por más de 5 segundos y se muestran en pantalla Borrar [Clr] y No [No].



3) Pulse el botón de ▼ memoria/▲ modo para cambiar la pantalla a Sí [Yes].

4) Pulse el botón de configurar para completar la nueva configuración del sistema.

Nota: La pantalla de visualización cambia a la pantalla de configuración después de la nueva configuración del sistema. Consulte la página 161 y reconfigure las configuraciones iniciales.

Nota: Si usted no desea reconfigurar el sistema, seleccione [No] y pulse el botón de configuración. La pantalla de visualización regresa a la pantalla de configuración.

E

Especificaciones



Método de detección		Detector de la aceleración triaxial
Método de pantalla		Pantalla LCD
Configuración de los contenidos	Hora	Pantalla de 24 horas
	Edad	6–99 años de edad
	Sexo	Masculino/Femenino
	Altura	90 cm–220 cm
	Peso	20 kg–150 kg
	Porcentaje de grasa corporal	5,0%–75,0%
	Longitud de zancada	20 cm–150 cm
Mostrar los contenidos	Número de pasos	Mín.: 1 paso Máx.: 99999 pasos
	Hora	Pantalla de 24 horas
	Distancia	Mín.: 0,01 km Máx.: 149,99 km
	Tiempo de caminata	Mín.: 1 min Máx.: 1440 min
	Gasto de energía total	Mín.: 1 kcal Máx.: 99999 kcal
	Metabolismo basal	Mín.: 1 kcal Máx.: 9999 kcal
	Gasto de energía relacionado con la actividad	Mín.: 0,1 kcal Máx.: 9999,9 kcal
	METs	Mín.: 1,0 Máx.: 18,0 METs
	Gráfico de la actividad de 24 horas	Mín.: 1 marca de escala Máx.: 7 marcas de escala
	Memoria de 7 días	Muestra el gasto de energía total, gasto de energía en descanso, energía activa, número de pasos, distancia, tiempo de caminata y gráfico de la actividad de 24 horas para los últimos 7 días
Precisión del número de pasos		±5% (dependiendo de la máquina de la prueba de vibración)
Precisión del reloj		Dentro de ±30 segundos del mes promedio
Alimentación		DC 3,0 V (dos pilas CR2032)
Vida de la pila		Aprox. 9 meses (cuando se utiliza aproximadamente 16 horas por día)
Rango de temperatura		0 – +40 °C

Dimensiones	PROF 13 x ANCHO 30 x ALT 88 mm
Peso	aprox. 32 g (incluyendo las pilas)
Materiales principales	Cuerpo del dispositivo: ABS Lentes claros: PMMA
País de fabricación	China

E

Localización y resolución de problemas



La marca está destellando	La carga de las pilas está baja. Reemplácelas de inmediato por pilas nuevas (CR2032). Consulte la pág. 158.
Se muestra Lo	No existe carga de las pilas. Las mediciones no pueden hacerse. Reemplácelas por pilas nuevas (CR2032). Consulte la pág, 158.
Las pilas están colocadas pero no aparece nada en pantalla	¿Están colocadas las pilas correctamente? Revise los lados ⊕ y ⊖ de las pilas. Consulte la pág. 160.
	Las pilas están descargadas. Reemplácelas de inmediato por pilas nuevas (CR2032). Consulte la pág. 158.
El valor medido es demasiado pequeño/ grande	¿Está fijado el dispositivo correctamente? Consulte la pág. 168.
	¿Son correctas las configuraciones? Revise los contenidos de las configuraciones. Consulte la pág. 161.
	Consulte la sección “Usar el Monitor de la actividad diaria correctamente” en la pág. 171 para asegurarse que usted está utilizando el dispositivo correctamente.
La marca Err01 Err02 se muestra en pantalla	Vuelva a colocar las pilas. Consulte la pág. 158. Si hay problemas con la memoria pasada después de volver a colocar las pilas, reconfigure el sistema. Consulte la pág. 179.



Nota:
Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes:
Pb Pb = La pila contiene plomo,
Cd Cd = La pila contiene cadmio,
Hg Hg = La pila contiene mercurio.

 ¡Está prohibido mezclar las pilas con los desechos de consumo!

Como consumidor, usted está legalmente obligado a devolver las pilas usadas o descargadas. Usted puede depositar sus pilas viejas en los puntos públicos de recolección de su ciudad, o donde se venden las pilas correspondientes y donde se han establecido cajas de recolección específicamente marcadas. En caso de desechar el equipo, las pilas deberán retirarse de éste y depositarse también en los puntos de recolección.



Esta aparato tiene suppression antiparasitaria según la directive CEE vigente 2004/108/CE

Содержание



Благодарим Вас за приобретение Монитор ежедневной физической активности от компании Tanita. Перед использованием прибора внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и храните ее в надежном месте для будущих обращений.

Замечания по безопасности

Данная инструкция по эксплуатации содержит информацию по правилам пользования данным прибором.

⚠ **Предупреждение**	Означает, что указанные действия "могут привести к серьезной или даже смертельной травме".
⚠ **Внимание**	Означает, что указанные действия "могут привести к травмам людей или порче имущества".
Запрещено	Означает, что указанные действия "запрещены".
Необходимо	Указывает на необходимость соблюдения инструкций.
Рекомендация	Указывает на действия, которые следует предпринимать для поддержания наилучшего рабочего состояния прибора.
Примечание	Дополнительная информация, связанная с проверкой эксплуатации прибора.

Ru

⚠ Предупреждение



Запрещено

Храните данный прибор и батарейки в месте, недоступном для маленьких детей.
Маленький ребенок способен бессознательно проглотить небольшие предметы.



Не сжигайте батарейки
При сжигании батареек может произойти их взрыв.

⚠ Внимание



Необходимо

Если Вы не привыкли к регулярным физическим нагрузкам, проконсультируйтесь у своего врача или тренера.
Резкое увеличение физических нагрузок или физические перегрузки могут причинить вред здоровью.

Если в настоящее время Вы находитесь под медицинским наблюдением, травмированы или больны – проконсультируйтесь у своего врача или тренера.
Резкое увеличение физических нагрузок или физические перегрузки могут причинить вред здоровью.

Использование, хранение и техническое обслуживание

Правила обращения с прибором


Запрещено

Не пытайтесь разбирать прибор.
Такая попытка может привести к повреждению прибора.

Оберегайте прибор от сильных ударов или вибраций.
Эти воздействия могут повредить прибор.




Необходимо

Ни в коем случае не помещайте прибор в задний карман брюк.
Такое действие может привести к повреждению прибора и к получению травмы пользователем.

Не используйте прибор в местах с высокой влажностью или местах, где прибор может намокнуть
Эти условия приводят к повреждению прибора.

Не размахивайте ремешком с прибором
Прибор может ударить и травмировать кого-либо.
Такие действия приводят к повреждению прибора.

При использовании ремешка для ношения прибора на шее следите за тем, чтобы ремешок не зацепился за что-либо и не затянулся на шее.
Такое затягивание ремешка может привести к травме.

Хранение


Необходимо

Не храните прибор в местах с высокой влажностью или местах, где прибор может намокнуть.
Эти условия приводят к повреждению прибора.

Техническое обслуживание

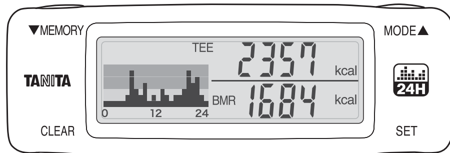

Необходимо

Ни в коем случае не очищайте прибор спиртом, горячей водой, разбавителем или бензином.
Если прибор загрязнен, протрите его мягкой тканью.

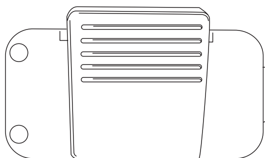
Компоненты и аксессуары

Ru

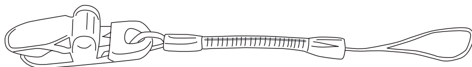
1. Монитор ежедневной физической активности



2. Крышка для батареек с зажимом

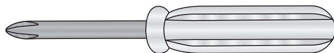


3. Предохранительный ремешок

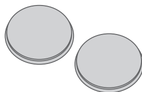


4. Инструкция по эксплуатации (данная инструкция: включая гарантийный сертификат)

5. Отвертка



6. Батарейки (2xCR2032)



Примечание: Батарейки включаются в поставку и устанавливаются в прибор на предприятии перед отправкой; срок службы может составлять менее 9 месяцев.

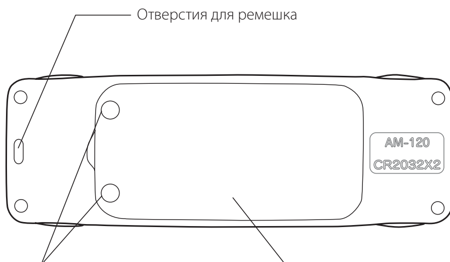
Названия компонентов



Передняя часть



Задняя часть

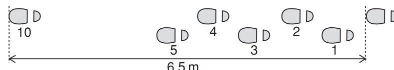


Установка/замена батареек

Если Вы настраиваете Ваш Монитор ежедневной физической активности впервые, первым шагом должна являться установка батареек. Когда имеется соответствующее указание на экране - оперативно установите новые батарейки размера CR2032 соответствующей торговой марки. Всегда заменяйте одновременно обе батарейки.

Примечание:

- Правильные показания прибора невозможны без выполнения начальных настроек. Не забывайте выполнять начальные настройки.
- Начальные настройки выполняются в следующей очередности: Time (время) → Age (возраст) → Sex (пол) → Height (рост) → Weight (вес) → Body fat percentage (процентное содержание жира в теле) → Stride length (длина шага). Рекомендуется предварительно уточнить собственный вес тела, процентное содержание жира и длину шага. Если не известно процентное содержание жира в теле, используйте расчетное значение, отображаемое дисплеем.
- Если необходимы более точные значения, используйте для измерения процентного содержания жира в теле монитор состава тканей тела Tanita (продается отдельно).
- Длина шага определяется в виде расстояния между пальцами одной стопы и пальцами другой стопы. Для точного определения средней длины шага пройдите 10 шагов и разделите пройденное расстояние на 10.
  Например, если пройдено 10 метров за 10шагов, средняя длина шага равняется
  6,5/10 = 0,65 метра = 65 см.



Ru

Маркер батарейки

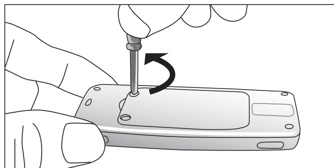
Мигание	Низкое напряжение батарейки. Замените установленные батарейки двумя новыми батарейками CR2032.
 **Индикация**	Батарейки полностью разряжены. Прибор не может выполнять измерения. Замените установленные батарейки двумя новыми батарейками CR2032

Рекомендация:

Необходимо

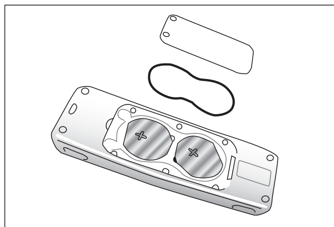
- Не следует заменять батарейки непосредственно перед полуночью или сразу после полуночи (0.00). В этом случае показания тех суток, когда извлечены батарейки, суммируются с показаниями тех суток, когда установлены новые батарейки (данные для суток, когда извлечены батарейки, обрабатываются в качестве данных тех суток, когда установлены новые батарейки).
- Показания регистрируются при наступлении 00 минут каждого часа. Когда заменяются батарейки, стираются данные за период от 00 минут до времени, в которое заменяются батарейки. При извлечении батареек возвращаются нулевые значения времени [0.00].
- Необходимо заново установить время → см. стр. 191. Однако, все индивидуальные настройки и все результаты измерений, кроме настроек времени, не стираются.

Примечание:
Батарейки включаются в поставку и устанавливаются в прибор на предприятии перед отправкой; срок службы может составлять менее 9 месяцев.

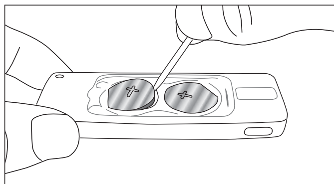


1) Отверткой из комплекта поставки или другой подходящей миниатюрной отверткой вывинтите два винта крышки для батареек с задней стороны прибора.





2) Снимите крышку для батареек.
При снятии крышки для батареек возможно выпадение кольца из канавки в корпусе прибора. Не потеряйте данное кольцо.

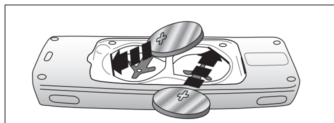


3) Вставьте прочный тонкий стержень в отверстие и извлеките батарейки.
Примечание: Не следует пользоваться металлическим пинцетом, отверткой и т.п.

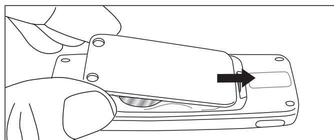
Примечание: При замене батареек всегда устанавливайте одновременно две новые батарейки соответствующей торговой марки.

См. продолжение на следующей странице

Установка/замена батареек



4) Убедитесь, что электрод ⊕ (положительный) направлен вверх, и установите батарейки перемещением их кромки по показанной стрелке



5) Вставьте крышку секции батареек в направлении по показанной стрелке.

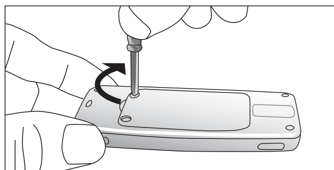
Ru

Рекомендация:



Необходимо

Убедитесь, что внутреннее кольцо правильно вставлено в канавку. Если внутреннее кольцо неплотно прилегает к канавке, его можно заново вставить в перевернутом виде.
Убедитесь, что выступающий наружу участок кольца правильно выровнен относительно канавки корпуса и по горизонтали, и по вертикали, и установите внутреннее кольцо.



6) Надежно затяните крепежные винты крышки секции батареек.
На дисплее мигают показания времени [0.00]. Установите на дисплее правильное время. Подробнее см. п. "Установка времени" на стр. 191.

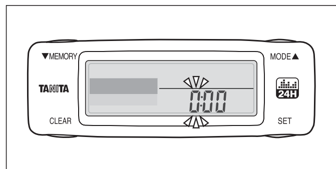
Начальные настройки/ изменение настроек

- Если Вы не ввели начальные настройки, Вы не получите правильных результатов измерений на дисплее.
- Для изменения параметров настройки нажмите и удерживайте кнопку настройки [setting] в течение примерно 2 секунд, пока на дисплее отображаются результаты сегодняшнего измерения.
- Начиная со второй настройки, отображается информация, ранее введенная Вами.

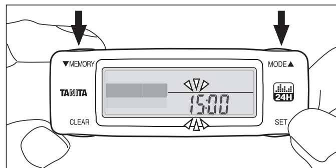
Установка времени (Time)

Пример: установка 3 часов дня.
Примечание: используется 24-часовой формат отображения времени.

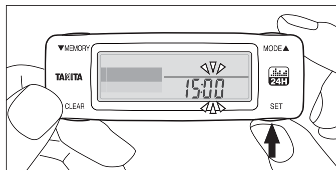
Ru



1) Если вставлены батарейки, мигает значение времени в часах (hour).
Если не нажимать ни одну из кнопок в течение 1 минуты, на дисплее появляется [Today’s measurements] (сегодняшние измерения). Для продолжения настроек нажмите и удерживайте кнопку установки (set) примерно в течение 2 секунд.



2) Для установки времени нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).
Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии.

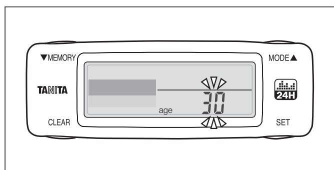


3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).
Далее начинается мигание значения минут (minute). Установите время в минутах так же, как время в часах.
Примечание: Для точной установки времени нажмите кнопку установки (set) по сигналу точного времени, когда на экране мигают цифры минут.

См. продолжение на следующей странице

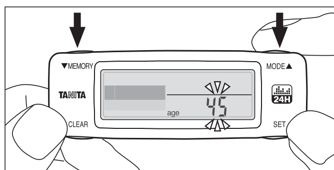
Установка собственного возраста

Пример: установка прибора на возраст 45 лет, женский пол, рост 158 см, вес тела 50 кг, процентное содержание жира в теле 25,5% и длину шага 55 см.



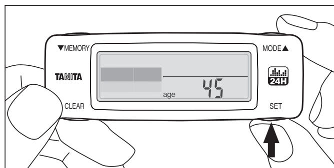
1) После установки времени на дисплее [Time] мигает [Age] (возраст).

Ru



2) Для установки возраста нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

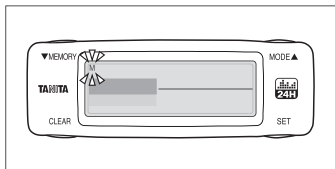
Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 6 – 99 лет)



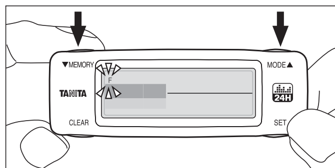
3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

См. продолжение на следующей странице

Установка мужского/женского пола

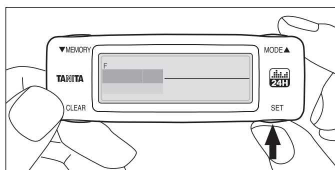


1) После установки возраста [Age] на дисплее мигает [Sex] (пол).



2) Для установки пола мужского (M) или женского (F) нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).



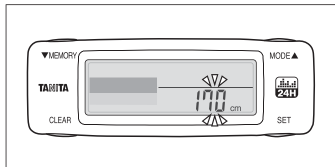


3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

См. продолжение на следующей странице

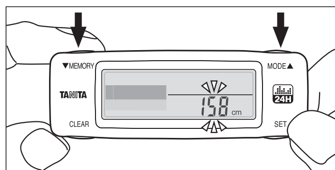
Установка собственного роста

Примечание: только в сантиметрах.

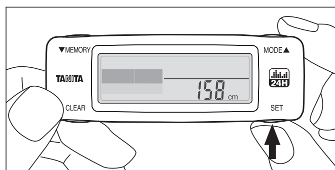


1) После установки женского/мужского пола на дисплее мигает [Height] (рост).

Ru



2) Для установки Вашего роста нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).
Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 90 см – 220 см).

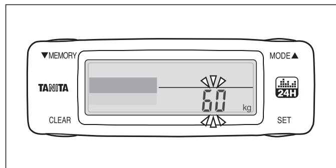


3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

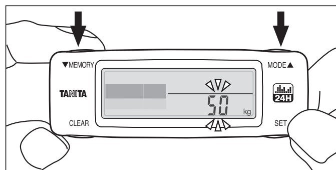
См. продолжение на следующей странице

Установка собственного веса

Примечание: только в килограммах

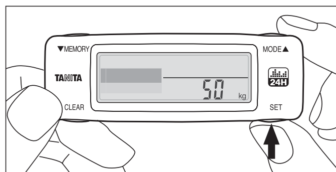


1) После установки роста [Height] на дисплее мигает [Weight] (вес).



2) Для установки Вашего веса нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 20 кг – 150 кг)

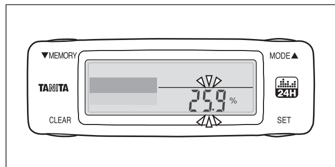


3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).



См. продолжение на следующей странице

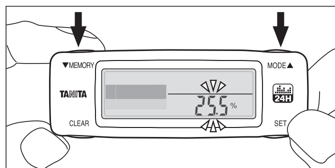
Установка процентного содержания жира в собственном теле



1) После установки веса [Weight] на дисплее мигает [Body fat percentage] (процентное содержание жира в теле).
Примечание: Если Вам неизвестно процентное содержание жира в Вашем теле, просто нажмите кнопку set. В прибор будет введено расчетное значение, соответствующее Вашему росту и весу (BMI).

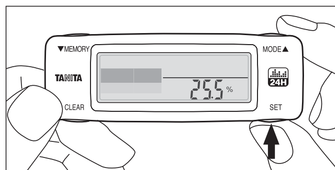
Ru

Примечание: При выполнении данной установки во второй раз и далее отображается предыдущее установленное значение.



2) Для установки процентного содержания жира в Вашем теле [Body fat percentage] нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).
Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 5% - 75%)

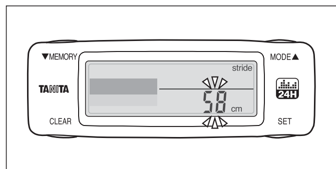
Рекомендация: для точного определения процентного содержания жира в теле используйте монитор состава тканей тела Tanita. Подробнее см. на сайте www.tanita.eu.



3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).
Если Вам не известно процентное содержание жира в Вашем теле, просто нажмите кнопку SET. Значение BMR будет автоматически определено, исходя из значений Вашего роста и веса.

См. продолжение на следующей странице

Установка длины собственного шага

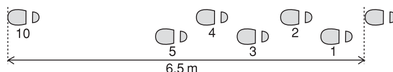


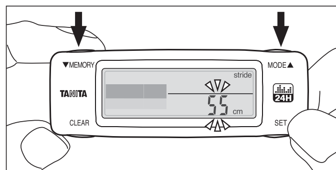
1) После установки процентного содержания жира в теле на дисплее мигает [Stride Length] (длина шага).

Примечание: Длина шага, отображаемая дисплеем, вычисляется по росту пользователя. При выполнении данной установки во второй раз и далее отображается предыдущее установленное значение.



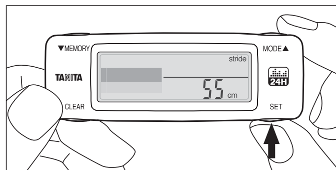
Примечание: Длина шага определяется в виде расстояния между пальцами одной стопы и пальцами другой стопы. Для точного определения средней длины шага пройдите 10 шагов и разделите пройденное расстояние на 10.
Пример: Если Вы прошли 6,5 метра за 10 шагов, то
6,5/10 (шагов) = 0,65 метра = 65 см.





2) Для установки значения длины Вашего шага [stride length] нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode).

Для быстрой смены значений удерживайте кнопку в нажатом состоянии. (Установочный диапазон значений составляет 20 см – 150 см)

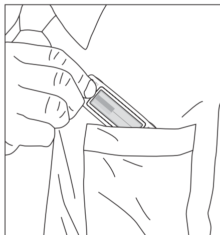


3) Для завершения установки нажмите кнопку установки (set).

После установки длины Вашего шага [Stride Length] на дисплее появляется [Today’s Measurement] (сегодняшнее измерение). На этом завершаются начальные настройки.

На этом завершаются начальные настройки.

Ношение Монитор ежедневной физической активности



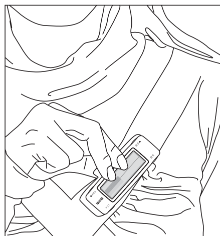
Ношение в кармане

Рекомендуется использовать предохранительный ремешок и прикреплять зажим к краю кармана.

Внимание

Не следует помещать прибор в задний карман брюк. Это может привести к повреждению прибора и к травме пользователя.

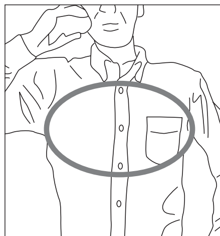
Ru



Ношение на зажиме крышки для батареек

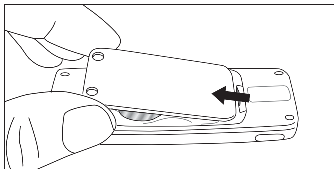
Рекомендуется использовать ремешок для предохранения прибора от падения и присоединять зажим к краю предмета одежды пользователя.

Примечание:

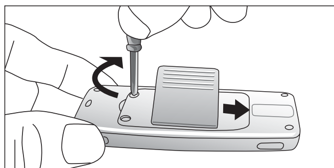


Для точного измерения физической активности пользователя в зависимости от движений верхней части тела рекомендуется носить прибор на уровне грудной клетки (например, в кармане рубашки).

Использование зажима крышки для батареек



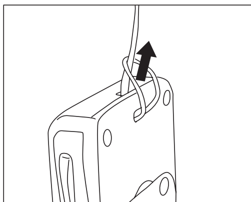
1) Снимите крышку секции батареек.
Вывинтите два винта и снимите крышку для батареек (см. стр. 189).





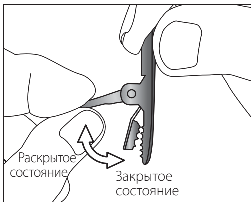
2) Соедините крышку для батареек с зажимом.
Вставьте крышку в направлении, показанном стрелкой, и плотно затяните 2 винта.
Примечание: убедитесь, что внутреннее кольцо плотно вставлено в канавку.

Использование предохранительного ремешка



Присоединение ремешка

Примечание: не следует резко сильно натягивать ремешок. Это действие может привести к растяжению или обрыву ремешка.



Раскрытие/закрытие зажима

Примечание: Не следует сильно натягивать ремешок при закрытом зажиме. Это действие может привести к повреждению материала, к которому присоединен зажим

Измерение общего расхода энергии (сожженных калорий)

Теперь можно приступать к использованию монитора персональной физической активности.

Вы можете измерять общий расход энергии за целый день простым ношением данного прибора. В отличие от педометров измеритель объема физической нагрузки измеряет в дополнение к количеству шагов количество активной энергии, расходуемой пользователем в процессе ежедневной нормальной физической активности.

Измерение количества шагов, пройденного расстояния и времени ходьбы

Рекомендации по получению максимально точных показаний

Ru

Если Вы находитесь в состоянии непрерывного движения дольше 7 секунд, прибор воспринимает это как начало процесса ходьбы и отображает значение, измеренное до данного момента. Если движение внезапно останавливается и не возобновляется в непрерывном режиме в течение более 7 секунд, значения по дополнительным движениям не прибавляются.

Примечание: Параметры, отличные от числа шагов, пройденного расстояния и времени ходьбы, измеряются непрерывно.

Примечание: Даже в том случае, если прибор не обнаруживает движения, общий расход энергии увеличивается. В программировании прибора учтена энергия, расходуемая нашими телами при пребывании в состоянии покоя без физической нагрузки.

Примечание. Данный прибор сконструирован на режим энергосбережения. Если он не обнаруживает движение в течение примерно 5 минут, дисплей гаснет. Информация заново выводится на дисплей при обнаружении движения или при нажатии любой из кнопок.

Правильное использование Монитор ежедневной физической активности

В указанных ниже случаях не обеспечивается точное измерение общего расхода энергии. Однако, это не препятствует измерению общего расхода энергии при условии, что процесс не является слишком длительным.

- **В случае управления транспортным средством**
  - Вождение автомобиля, автобуса или мотоцикла.
  - Езда на велосипеде

- **Виды активности, связанные с перемещениями по вертикали**
  - Ходьба по лестнице вверх/вниз
  - Ходьба вверх/вниз по крутым склонам
-
- **Виды спорта, отличные от ходьбы**
  - Беговые или прыжковые упражнения, занятие спортивными играми
  - (Может быть измерено контрольное значение для общего расхода энергии)

- **Нахождение прибора в состоянии беспорядочного перемещения**
  - Если прибор подвергается тряске при нахождении внутри кармана и т.п.
  - Среда, в которой находится прибор, подвергается беспорядочным перемещениям

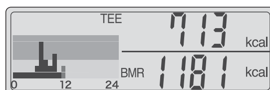
В указанных ниже ситуациях не обеспечивается точное измерение количества шагов, пройденного расстояния и времени ходьбы

- **В случае нарушения регулярного ритма ходьбы**
  - Проскальзывание ног при ходьбе (например, на заснеженных/обледеневших поверхностях).
  - Ходьба в такой обуви, как сандалии или шлепанцы.
  - Ходьба в районах, переполненных пешеходами, например, на улицах в деловых центрах городов

- **Занятие другими видами спорта, отличными от ходьбы**
  - Беговые или прыжковые упражнения, участие в игровых видах спорта,(Измерение возможно, но только для получения контрольного значения)

Просмотр результатов измерения

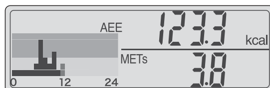
Нажатие кнопки дисплея приводит к смене отображаемой информации





Общий расход энергии/
Уровень основного обмена веществ (BMR)

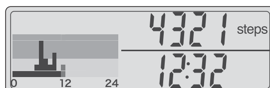
→ стр. 203





Расход энергии на физическую активность/
METs

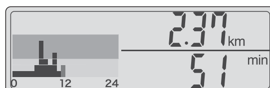
→ стр. 204





Число шагов/время

→ стр. 205



Пройденное расстояние /время ходьбы

→ стр. 205

Ru

Суммарный расход энергии/ Уровень основного обмена веществ (BMR)



Ru

1) Суммарный расход энергии

Отображается накопленное суммарное количество сожженных калорий за время от полуночи до текущего времени. (Максимальные показания за сутки равняются 99999 калориям. При превышении данного значения показания дисплея не изменяются).

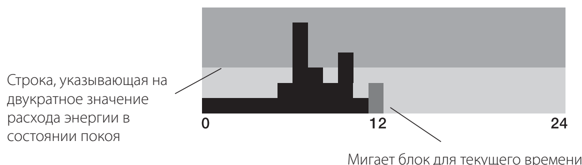
2) Расход энергии при полном покое

Отображается минимальное количество калорий, потребляемое Вашим телом на выполнение таких жизненно важных функций, как дыхание и сердечная деятельность, при нахождении в состоянии покоя. Это значение вычисляется на основе введенной Вами персональной информации. Данное значение не изменяется, пока не изменяются введенные настройки.

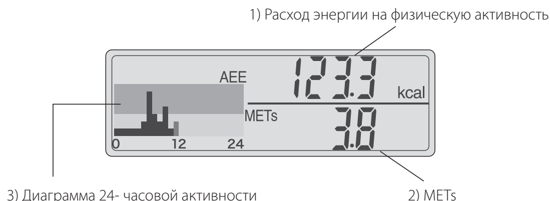
3) Диаграмма 24-часовой активности

В виде диаграммы отображается степень физической активности за период от полуночи до текущего времени. Степень активности представляется в виде четырех блоков для каждого часа по семиуровневой шкале. Каждая отметка шкалы соотносится с Уровень основного обмена веществ (BMR) за один час и отображает степень активности в виде значения, кратного этому базовому значению.

Седьмая отметка шкалы ... Более 3,5-кратного расхода энергии в состоянии покоя
Шестая отметка шкалы ...... Более 3,0-кратного, но менее 3,5 кратного расхода энергии в состоянии покоя
Пятая отметка шкалы .... Более 2,5-кратного, но менее 2,0 кратного расхода энергии в состоянии покоя
Четвертая отметка шкалы... Более 2,0-кратного, но менее 2,5 кратного расхода энергии в состоянии покоя
Третья отметка шкалы .... Более 1,5-кратного, но менее 2,0 кратного расхода энергии в состоянии покоя
Вторая отметка шкалы .... Более 1,1-кратного, но менее 1,5 кратного расхода энергии в состоянии покоя
Первая отметка шкалы. . . . Менее 1,1 кратного расхода энергии в состоянии покоя



Расход энергии на физическую активность/METs



Ru

1) Расход энергии на физическую активность

Отображается суммарное количество калорий, затрачиваемых на физическую активность за время от полуночи до текущего времени суток. Под физической активностью понимаются все виды активности, требующие потребления большего числа калорий, чем в состоянии покоя (в сидячем положении).

2) METs

Данный прибор используется для отображения интенсивности физической нагрузки. 1 MET берется в качестве показателя интенсивности физической нагрузки в сидячем, расслабленном состоянии; по другим видам активности измеряются показатели, кратные данному значению. Равномерная ходьба оценивается показателем, равным примерно 3 METS. Это означает, что при ходьбе интенсивность нагрузки примерно в 3 раза больше, чем в сидячем положении.

* Данное значение вычисляется на основе интенсивности физической нагрузки в течение 1 предыдущей минуты.

3) Диаграмма 24-часовой активности

В виде диаграммы отображается степень физической активности за период от полуночи до текущего времени суток (подробнее см. стр. 203).

Число шагов/время



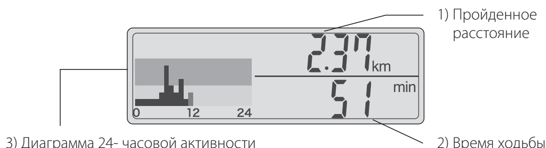
1) Число шагов
Отображается число шагов при ходьбе. (Максимальные показания за 1 сутки равняются 99999 шагам. При превышении этого значения показания дисплея не изменяются)

2) Время
Отображается текущее время (в 24-часовом формате)

3) Диаграмма 24-часовой активности
В виде диаграммы отображается степень физической активности за период от полуночи до текущего времени суток (подробнее см. стр. 203).

Ru

Пройденное расстояние/время ходьбы



1) Пройденное расстояние
Отображается пройденное расстояние, вычисляемое путем умножения числа шагов на введенную пользователем длину шага. (Максимальные показания за день составляют 149,99 км. При превышении данного значения показания дисплея не изменяются).

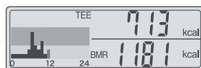
2) Время ходьбы
Замеряется время, затраченное на каждый сделанный шаг, при этом время ходьбы вычисляется и отображается.

3) Диаграмма 24-часовой активности
В виде диаграммы отображается объем активности за сутки от полуночи до текущего времени (подробнее см. стр. 203).

Просмотр данных памяти

Операции переключения отображаемых данных памяти

Значения сегодняшнего измерения

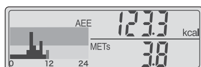


▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Общий расход энергии/Уровень основного обмена веществ (BMR)

▲ Кнопка режима



▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Активная энергия/METs

▲ Кнопка режима

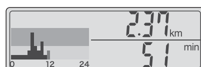


▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Число шагов/время

▲ Кнопка режима



▼ Кнопка памяти

Кнопка очистки

Пройденное расстояние/Длительность ходьбы

▲ Кнопка режима

Ru



Память предыдущих значений

Отображается количество предыдущих суток

1 day ago TEE 1954 kcal
BMR 1181 kcal
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Кнопка режима

1 day ago AEE 273.0 kcal
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Кнопка режима

1 day ago 7835 steps
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Кнопка режима

1 day ago 4.30 km
94 min
0 12 24

2 days ago
3 days ago
7 days ago

▲ Кнопка режима

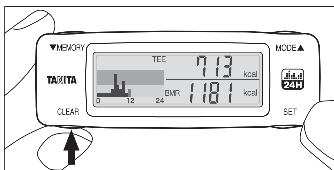
Ru

Сброс значений за сутки

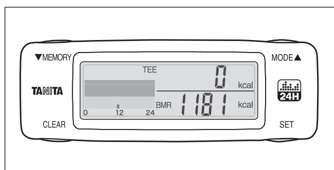
В 0.00 часов (в полночь) каждых суток данный прибор автоматически сохраняет результаты измерений в памяти. Пользователь может сбрасывать результаты измерений за текущий день на ноль (0) в любое время раньше 0.00.

Примечание. Сбрасываемые результаты измерений за текущие сутки не подлежат восстановлению.
Примечание: Пользователю не разрешается обнулять данные о физической нагрузке за неделю.
Примечание: Результаты измерений, ранее записанные в память, и начальные настройки не удаляются.
Примечание: Расход энергии в состоянии покоя вычисляется на основе персональных настроек пользователя и поэтому не удаляется.

Ru



1) Нажмите и удерживайте кнопку очистки (clear) более, чем 5 секунд, пока на дисплее отображаются результаты за текущие сутки суток.

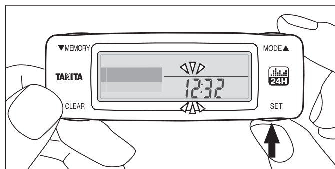


2) Значения за текущие сутки обнуляются.

Перезапуск системы

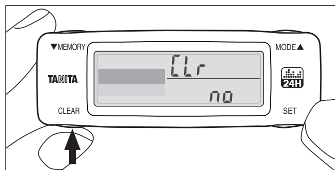
Далее указаны ситуации для перезапуска системы. Перезапуск используется при необходимости обнуления всех персональных настроек и результатов измерений, записанных в память.

Примечание: При перезапуске системы невозможно восстановление никаких значений начальных настроек.

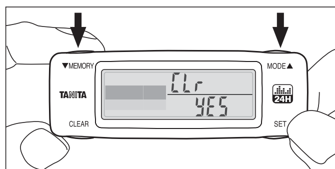


1) **Нажмите и удерживайте кнопку установки (set) более, чем 2 секунды, когда на дисплее отображаются значения текущих суток. Дисплей переключается на установочный экран, и в поле времени мигает [Hour] (часы).**





2) **Нажмите и удерживайте кнопку очистки (clear) более, чем 5 секунд, что вызовет появление на дисплее [Clr] и [No].**



3) **Нажимайте ▼ кнопку памяти (memory)/▲ кнопку режима (mode),**
4) **Для завершения перезапуска системы нажмите кнопку установки (set).**

Примечание: После перезапуска системы дисплей переключается на установочный экран. Восстановите начальные установки, как указано на стр. 191.

Примечание: Если перезапуска системы не требуется, выберите [No] и нажмите кнопку установки (set). На дисплее восстанавливается установочный экран.

Технические характеристики

Способ детектирования		Трехосевой датчик ускорений
Способ отображения		ЖК - дисплей
Параметры настройки	Время	24-часовое отображение
	Возраст	6 – 99 лет
	Пол	Мужской/женский
	Рост	90 см – 220 см
	Вес	20 кг – 150 кг
	Процентное содержание жира в теле	5.0% – 75.0%
	Длина шага	20 см – 150 см
Показания дисплея	Число шагов	Минимум 1 шаг Максимум 99999 шагов
	Время	24-часовое отображение
	Расстояние	Минимум 0,01 км Максимум 149,99 км
	Время ходьбы	Минимум 1 мин. Максимум 1440 мин.
	Общий расход энергии	Минимум 1 ккал Максимум 99999 ккал
	Уровень основного обмена веществ (BMR)	Минимум 1 ккал Максимум 99999 ккал
	Расход энергии на физическую активность	Минимум 0,1 ккал Максимум 9999,9 ккал
	METs (метаболические эквиваленты)	Минимум 1,0 Максимум 18,0 METs
	Диаграмма 24-часовой активности	Минимум 1 метка шкалы Максимум 7 меток шкалы Отображается объем активности за каждый час
	7-суточная память	Отображается общий расход энергии, расход энергии в состоянии покоя, активная энергия, число шагов, пройденное расстояние, время ходьбы и диаграмма 24-часовой активности за 7 последних суток.
Точность определения количества шагов		±5% (в зависимости от автомата тестирования вибрации)
Точность определения времени		В пределах ±30 секунд среднемесячных показателей
Источник питания		3,0 В пост. тока (две батарейки CR2032)

Ru

Срок службы батареек	Приблизительно 9 месяцев (при использовании примерно по 16 часов в день)
Температурный диапазон	0 – +40 °C
Габаритные размеры	13 x 30 x 88 мм (Гx Ш x В)
Вес	Прибл. 32 г (включая батарейки)
Основные материалы	Корпус прибора: ABS Прозрачное защитное стекло: PMAA
Страна изготовления	Китай



Поиск (и устранение) неисправностей

Ru

Мигает маркер	Низкое напряжение батарейки. Незамедлительно установите новые батарейки (CR2032). См. стр. 188.
Lo Отображается……	Отсутствует напряжение питания. Измерения невозможны. Установите новые батарейки (CR2032). См. стр. 188.
Батарейки установлены, но отсутствует индикация на дисплее.	Правильно ли установлены батарейки? Проверьте подключение электродов ⊕ и ⊖ батареек. См. стр. 190
	Батарейки разряжены. Незамедлительно установите новые батарейки (CR2032). См. стр. 188.
Неправдоподобно высокий/ низкий результат измерения.	Правильно ли подсоединен прибор? См. стр. 198.
	Правильно ли выполнены настройки? Проверьте значения параметров. См. стр. 191.
	Обратитесь к п. “Ношение монитор ежедневной физической активности” на стр. 201 и проверьте, правильно ли эксплуатируется прибор.
Err01 Err02 Отображается метка ……	Заново установите батарейки. См. стр. 188. Если после установки новых батареек имеются проблемы с памятью прошедшего времени, перезапустите систему. См. стр. 209.



Замечание:
Такие следы можно найти на загрязненной поверхности ватарейки
Pb Pb = Батарейка содержит свинец
Cd Cd = Батарейка содержит кадми
Hg Hg = Батарейка содержит ртуть

 Нельзя смешивать батарейки с другими бытовыми отходами.

Как потребитель, Вы обязаны следовать правилам выбрасывания в отходы отработанных и разряженных батареек. Можно выбрасывать старые батарейки в коммунальные мусоросборники в своем городе или сдавать их на пункты продажи соответствующих батареек при условии, что в этих местах имеются специальные маркированные контейнеры для батареек. Если в отходы выбрасывается весь прибор, необходимо извлекать из него батарейки и выбрасывать их в места сдачи отходов, указанные выше.



Данное устройство соответствует требованиям подавления радиопомех согласно действующей ЕС-директиве 2004/108/ЕС.

Representative

TANITA Europe B.V.
Holland Office Centre. Kruisweg 813-A
2132NG Hoofddorp, The Netherlands
Tel : +31(0)23-5540188
Fax : +31(0)23-5579065
www.tanita.eu

Business Location in UK
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY,
United Kingdom
Tel : +44(0)1895-438577
Fax : +44(0)1895-438511

TANITA India Private Limited
Level 9, Platina, C-59, G Block,
Bandra Kurla Complex, Bandra East,
Mumbai 400051, INDIA
Tel : +91-22-3953-0507
Fax : +91-22-3953-0604

TANITA Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA.
Tel : +1-847-640-9241
Fax : +1-847-640-9261
www.tanita.com

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,
62 Mody Road, Tsimshatsui East,
Kowloon, Hong Kong
Tel : +852-2838-7111
Fax : +852-2838-8667

Manufacturer

TANITA Corporation
1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,
Tokyo, Japan 174-8630
Tel : +81(0)-3-3968-2123
Fax : +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

2009.11(f)(0)